

БУДЬ ЗДОРОВ!

№12
2004

100
страниц
о самом
главном

Здравствуй, Новый год!

Витамин от одиночества • Простые средства от простуды
Уроки доктора Саттарова • Спаситель матерей



ЧЕРНОГЛАЗАЯ СНЕГУРОЧКА

Фото Виктора Ахломова

Ежемесячный журнал
№12 (138), декабрь, 2004 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
"Шенкман и сыновья"

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Андрей Ильницкий
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова
Олег Грибков

Редакторы
Елена Травникова
Марина Синицина

Отдел распространения
Татьяна Сыромятникова

Верстка
Сергея Соколова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

© "Будь здоров!", 2004 г.



В НОМЕРЕ:

ОЛЬГА МАХОВСКАЯ,
ЭРИК ШИРАЕВ
Витамин от одиночества3

АЛЕКСАНДР КУРБАТОВ
В Болгарии тоже простужаются, но реже ...8

ДМИТРИЙ СУМАРОКОВ
Атеросклероз надо знать в лицо10

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА
Сам себе гирудотерапевт18

ТАТЬЯНА АБРАМОВА
Легкие экзамены25

ИРИНА САЗОНОВА
Тренажеры доктора Ефимова33

ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА
Главное — саморегуляция37

АНДРЕЙ БОРИСОВ
Колючий врачеватель
с серебряными иглами41

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ «БЗ!»
Мигрень45

ВАЛЕНТИНА ЯРАЕВА
Спина — не струна53

Поможем друг другу60

Адрес редакции:
Москва, 127018
Сущевский вал, д.5,
строение 15

Телефон/факс: 710-72-61

Наши банковские
реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в "АПР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Наш сайт: www.bud-zdorov.ru
Возможна подписка
через Интернет.

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

Приглашаем
распространителей.

Консультация специалиста	62
ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА	
Антиоксиданты крупным планом	65
ТАТЬЯНА ШИШОВА	
Тише едешь — дальше будешь	69
Без подробностей	74
АНДРЕЙ КРОТКОВ	
Спаситель матерей	76
Коэффициент эрудиции	79
ВЛАДИМИР ПОСПЕЛОВ	
Баночка икры к новогоднему столу	80
РУБЕН СПЕНДИАРОВ	
Новогодний подарок	83
АЛЛА ЮНИНА	
Природные ритмы	86
Содержание журнала за 2004 год	88

.....

Редакция приглашает к сотрудничеству
журналистов
и профессиональных фотографов,
работающих в нашей тематике

.....

Ольга Маховская, кандидат психологических наук
Эрик Шираев, профессор, США

Витамин от одиночества



Что такое одиночество? Как эту проблему решают в России и на Западе? Об этом беседуют два авторитетных психолога, живущих в разных полушариях нашей планеты. Профессор Эрик Шираев,

автор шести книг по психологии, родился в России, сейчас живет в США. Ольга Маховская успела поработать во Франции, в Польше, в Италии, в США. Сейчас вернулась в Россию, трудится в Институте психологии РАН

О.М. Люди часто жалуются на одиночество. Но чего именно им не хватает? Востребованности? Любви? Понимания? Мне иногда кажется, что каждому нужен свой «витамин», чтобы не страдать от психо-эмоционального голода, который и воспринимается как одиночество. Наука называет это депривацией. Но человек может даже не догадываться, какого именно «витамина» ему не хватает. Годы уходят на то, чтобы понять это. А бывает, что, удовлетворив свои желания, человек вдруг обнаруживает, что хотел совсем другого.

Э.Ш. Опросы, которые проводились в США, показывают: люди, страдающие от одиночества, жалуются на отсутствие понимания, близости, доверия. Для большинства найти сексуального партнера — не проблема. Беда в том, что нет человека, рядом с которым хотелось бы просыпаться по утрам.

О.М. На самом деле люди склонны принимать за потребность в близком общении очень разные вещи. Если всмотреться, то окажется: один нуждается в приятных тактильных ощущениях — ему следует прописать бассейн и массаж. Другому требуется интенсивное общение, его ждут так называемые «клубы по интересам». Третьему нужны яркие ощущения — его жизнь могут наполнить турпоездки, театральные спектакли или футбольные матчи. А

иногда одиночество — это переживание своей незащищенности, поиск не столько возлюбленного, сколько покровителя, советчика и защитника. Иначе говоря, одиночество вплетено в психологическую конституцию человека. Совершенно так же, как любовь и другие глубокие, интимные переживания и состояния. К сожалению, чаще всего заменителем человеческой близости становится алкоголь, азартные игры, чрезмерный секс...

Э.Ш. Есть основания полагать, что примерно десятая часть населения Земли по своей природе обречена на одиночество: эти люди чувствуют себя одинокими всегда, даже в окружении самых интересных собеседников. А другая десятая часть, наоборот, защищена от одиночества: эти люди готовы радоваться самой жизни — осеннему листопаду или едва пробивающейся зелени...

Конечно, одиночество принимает разные формы. Иногда это временное, преходящее чувство. Или легкое, благодатное для творческих людей время, когда является вдохновение. Многие заверяли меня, что они жаждут такого одиночества: оно помогает им быть востребованными и полезными. Есть состояние, которое выражается английским словом «privacy» («прайвеси») — его сложно перевести на русский. Оно обозначает стремление избежать внешних

раздражителей, назойливых контактов, вопросов типа: что ты делаешь? сколько ты зарабатываешь? о чем думаешь?...

Но бывает и глубокое, болезненное одиночество, неприятное и нежелательное. Оно опасно: многие решаются на отчаянные шаги потому, что одиноки. У такого одиночества есть четкие симптомы: тревога, тоска, ощущение вины, безнадежности, беспомощности, подавленности. Чувство, что ты не можешь сохранить старые отношения или развить новые, что люди не понимают тебя, что они холодны и безразличны к тебе.

О.М. По-моему, в последние десять-пятнадцать лет для россиян самым болезненным оказалось разрушение прежде значимых контактов, причиной которого стали успех или падение друзей. «Загордились» — говорят про одних, «опустились» — осуждают других. Одиночество явилось следствием социальной активности и просто физической мобильности, когда разрыв устоявшихся контактов неизбежен.

Россия — один из лидеров по супружеским разводам: восемьдесят процентов в год! Причем инициируют развод в основном женщины. Они оказались более мобильными и социально активными, более готовыми к временному одиночеству. Но из временного состояния («Вот встану на ноги, а потом займусь устройством личной жизни») одиночество превратилось в хроническое, да так, что выросло целое поколение детей, общение с которыми тоже оставили «на потом». Мы были так заражены идеей продвижения,

достижения достатка и успеха, что породили генерацию социальных сирот, не знающих, что такое человеческая привязанность. Они выросли в одиночку, как бездомные.

Те, кто создал семью в разгар перестройки, не решились на второго ребенка, потому что время было тяжелое и неопределенное. Те, кто сейчас обзаводится семьей, предпочитают не спешить с детьми, хотят пожить «для себя». Отсутствие детей перестало быть трагедией, теперь оно рассматривается как торжество разума над примитивными инстинктами и традиционными стереотипами...

Одиноким женщины тоскуют по мужчине, дети — по семье, а чего не хватает мужчинам? Они жалуются меньше, чем женщины. Поэтому и складывается впечатление, будто мужчина психологически неуязвим, будто его не интересуют нюансы взаимоотношений. Будто переживания и психологические проблемы — удел женщин. Но мужчины страдают от одиночества не меньше. Если женщина предъявляет больше претензий к выбору партнера, к качеству и глубине отношений, то для мужчин важна их регулярность и гарантированность. Если женщина после развода может ограничиться отношениями с детьми и чувствовать себя удовлетворенной, то мужчина ищет возможности «укрыться и согреться». Это толкает его на новый брак.

Одиноких особенно много в больших городах. У Парижа — эпицентра любовных интриг и фривольных настроений — репутация города одиноких сердец. Настроенный на феерический успех, весь пропитан-

ный маниакальным стремлением к позе и шику, этот город принимает только успешных. Остальные — за бортом. Но такая жизнь имеет и обратную сторону. Я была на кладбище собак в Париже, огромном и ухоженном. Читала трогательные надписи на надгробьях — свидетельства самой интимной привязанности к домашним животным, все понимающим и все принимающим. Таким, собственно, и должно быть близкое существо. Но если собаке преданность ставится в заслугу, то человеку предъявляется как упрек в слабости и зависимости. Не слишком ли противоречивы желания людей?

Э.Ш. По моим наблюдениям, сегодняшняя Москва в этом смысле и тяжелей, и легче Парижа. Это динамичный город, но ритм в нем хаотичный, нервный. Для молодых и азартных это прекрасное место, для зрелых и нереализованных — мучительное, в нем люди особенно остро чувствуют свою уязвимость. Родной город для многих стал чужим, как, впрочем, и страна.

Недавно я побывал Санкт-Петербурге, городе своей юности. Он очень изменился, но, пока друзья были рядом, мне нравилось почти все. А когда мне захотелось прогуляться по улицам одному, я почувствовал себя страшно одиноким. Город потерял для меня предсказуемость, которая была, когда я гулял по нему подростком. Я больше не чувствовал, что он любит меня. Собственно, именно на это и жалуются люди, страдающие от одиночества в больших городах.

О.М. Для понимания того, как развивается состояние такого оди-

ночества, многое дает опыт эмиграции. Вначале, пока воспоминания живы, а вокруг столько интересного, люди открывают для себя новый мир, переживают «медовый месяц» в эмиграции. Потом эмоции утихают, и наконец возникает ощущение выключенности из жизни, будто «мимо проезжают поезда», а тебя навсегда оставили на перроне. Чужая жизнь, жизнь за стеклом. Это чувство усиливается, и ко второму году возникает ощущение тотального одиночества, появляется страстная потребность в другом человеке, желание разделить с кем-то свою жизнь.

Западная культура нацелена на поощрение индивидуального успеха и презирует слабого. Она бросает его на произвол судьбы. К тебе никто не придет, никто не позвонит, чтобы спросить: «Ты как?» В России помогают, когда человеку плохо, в Америке — когда ему хорошо.

Э.Ш. Я не согласен, что это чисто эмигрантская проблема. По-моему, у нее другие корни. Ко мне часто обращаются за помощью разные люди, в том числе и коренные американцы, которые чувствуют себя одинокими, подавленными, злыми, скованными. Кто-то опасается других, кого-то не понимают окружающие. В основном эти люди слишком жалеют себя и чересчур критичны к другим — к родственникам, к стране, к миру. Я уверен: в большинстве случаев одиночество — результат несформированных навыков общения и непонимания самого себя.

Давайте не будем стыдить Запад за его непроходимый индивидуализм. Индивидуализм — это не порок, как нас учили в советской шко-

ле. Человек, у которого есть работа и медицинская страховка, нормальная еда и возможность не слишком зависеть от правительства, на мой взгляд, обладает личной защищенностью и потенциалом для развития. В этом случае одиночество объясняется или отсутствием социальных навыков, или естественными биологическими причинами.

Я хочу сказать, что и в Америке, и в России люди чаще всего сами виноваты в своем одиночестве. Одиночество становится проблемой из-за неспособности человека понять, что он может преодолеть это состояние, если перестанет себя жалеть.

О.М. По-вашему, человеку природой предназначено выстоять в этой жизни в одиночку? А мне кажется, чувство одиночества указывает как раз на то, что у человека изначально есть фундаментальная потребность в другом. Природа, по мере своего развития, изобретала все новые и новые виды партнерства. У синиц — на сезон. У лебедей — на всю жизнь.

Когда человек одинок, страдание, поиски, переустройство своей внешней и внутренней жизни неизбежны. Это не грипп, который можно вылечить за неделю-другую. Это нарушение самых глубоких, интимных отношений с миром. Кто-то должен быть рядом.

В российской традиции эту роль берет на себя тот, с кем вместе «пуд соли съеден», и вопросы психологического восстановления решаются в задушевной беседе, чаще всего за бутылкой. Ни у американцев, ни у европейцев нет практики многолетней дружбы и долгих разговоров, ритуал которых состоит в поддержке «совместного кровообращения» между близкими людьми. Для российской культуры наиболее актуальным оказывается нижний предел человеческой жизни: она повернута к «человеку в беде». Вся мораль пронизана состраданием к слабому.

Жизнь типичного россиянина принципиально не отделена от его окружения, четких границ «прайвеси» у нас нет. Хорошо это или плохо? Хорошо для тех, у кого настала черная полоса: он может рассчитывать на поддержку. Плохо, когда человек одержим успехом и обладает сильным «Я»: ему приходится прорываться сквозь путы своего окружения, проявлять недюжинный характер и бесстрашие.

Э.Ш. Знаете, кто помог бы нам найти истину в этом споре? Люди, которые самостоятельно выбрались из безнадежного, как им казалось, состояния. Которые нашли «витамины» от одиночества. Я уверен: таких людей немало.

От редакции. Нам, не менее чем авторам этой статьи, было бы интересно получить письма от тех читателей, которым удалось справиться с одиночеством. Мы думаем, что эти рассказы, опубликованные в журнале, смогут изменить жизнь многих людей.

Письма можно присылать по Интернету:

budzdorov@msk.tsi.ru

или на адрес редакции:

127018 Москва, ул. Суцевский вал, д.5, строение 15.

Александр Курбатов

В Болгарии тоже простужаются,



Зимой в Болгарии одеваются почти так, как у нас прохладным летом. А болеют реже. Хотя и снега у них метут, и морозы случаются. Работая в этой стране, я заметил, что здесь не любят ходить в аптеку. Может быть, потому, что болгарская народная медицина накопила множество эффективных и безвредных способов лечения

Самое распространенное в Болгарии народное средство от простуды — полоскание горла раствором яблочного уксуса (1 ч. ложка на стакан воды) через каждый час. Наби-

рают полный рот раствора, полощут, а потом проглатывают. Считается, что при глотании уксус оmyвает заднюю стенку глотки. Налет на миндалинах исчезает через 12 часов, а

стрептококковая ангина вылечивается за 24 часа. Одна деталь: при язвенной болезни и гастрите с повышенной кислотностью глотать уксус не надо, можно ограничиться только полосканием.

Лечатся в Болгарии и лимоном. При начинающейся ангине медленно разжевывают половинку лимона вместе с цедрой. Потом в течение часа воздерживаются от еды и питья — дают возможность эфирным маслам и лимонной кислоте снять воспаление со слизистой горла. Через 3 часа процедуру повторяют.

Полоскание горла «медовой» водой (1 ч. ложка на стакан воды) рассасывает нарывы в гортани и снимает воспаление миндалин. Можно добавить мед в отвар ежевики, малины (ягоды и ветки) или в горячий чай с лимоном. Такой лечебный «компот» хорошо помогает при ангине и, что немаловажно, очень нравится детям.

Не так вкусно, зато полезно принимать настой корня алтея и свежий сок репчатого лука — по 1 ч. ложке 3-4 раза в день.

Применяют при простуде и сироп алоэ. Берут бутылку с широким горлом, наполняют ее до половины измельченными листьями алоэ, засыпают доверху сахарным песком, завязывают горлышко марлей и настаивают 3 суток. Затем процеживают, а остаток отжимают. Сироп принимают до еды 3 раза в день по 1 ст. ложке. Детская доза — 1 ч. ложка.

При первых признаках простуды кашицей из чеснока со сливочным маслом или свиным жиром растирают грудь — прогревает до костей. Зимой болгары стараются есть чеснок как минимум по зубчику в день.

При охриплости голоса и как отхаркивающее средство применяется свежий капустный сок с сахаром или медом (несколько раз в день по 1 ч. ложке).

Как и у нас, кашель лечат подслащенным соком черной редьки. Надо вырезать в сырой редьке ямку, насыпать в нее сахар и пить образовавшийся сок, подсыпая сахар для образования новой порции сока. Пьют этот сок по 2 ст. ложки перед каждой едой и вечером перед сном.

При сильном кашле в Болгарии применяют испытанное многими поколениями средство. Варят лимон на маленьком огне 10 минут, разрезают пополам и выжимают сок в стакан. Добавляют 2 ст. ложки глицерина, перемешивают и доливают стакан доверху медом. Одну ложку целебного раствора принимают натощак утром, еще по одной ложке — после обеда и ужина, а последнюю — перед сном. Лимонный сок можно заменить яблочным уксусом.

Насморк болгарская народная медицина предлагает лечить чесночным соком. Из чеснока выжимают сок, добавляют в него такое же количество растительного масла и по желанию, чтобы не жгло слизистую, — немного кипяченой воды. Закапывают это «лекарство» в каждую ноздрю несколько раз в день. Его можно долго хранить в холодильнике, плотно закрыв крышкой.

Детям до пяти лет больше нравится, когда им при насморке закапывают в нос чистый морковный сок — по 5-6 капель в каждую ноздрю.

Если стреляет в ухе, болгарская народная медицина предлагает в кашлицу из репчатого лука или в его сок добавить немного льняного или сливочного масла, смазать этой смесью ватный тампон и вставить его неглубоко в ухо. Можно смазывать тампон кашицей или настоем из хрена.

Как видите, средства лечения от простуды у нас с болгарами общие — лук, чеснок, капуста, мед, лимон... Но способы их применения различны. Нам есть чему поучиться друг у друга.

Дмитрий Сумароков, доктор биологических наук

Атеросклероз надо знать в лицо

На первый взгляд может показаться, что об атеросклерозе всем всё известно. Но только на первый взгляд. Например, далеко не каждый знает, что атеросклероз как один из механизмов старения — процесс абсолютно естественный. Избежать его нельзя, а вот замедлить его развитие вполне возможно и даже необходимо

Многие люди привыкли рассчитывать на «авось». Поэтому и отношение к собственному здоровью у них несерьезное. Об атеросклерозе, например, они по-настоящему задумываются только после того, как уже случился инфаркт или инсульт. А ведь их можно было избежать.

Мы слишком непочтительны к атеросклерозу еще и потому, что плохо знаем, как он развивается. В странах, где разъяснительная работа велась очень активно, например в Финляндии, смертность от заболеваний сосудов снизилась в три раза, а у нас за последние 15 лет в два раза возросла.

Давайте попытаемся разобраться в механизмах развития атеросклероза. Его причинами могут стать нарушение обмена и транспорта холестерина и воздействие сосудоповреждающих факторов.

Начнем с холестерина. Почти все клетки нашего организма способны синтезировать это вещество, но в основном это происходит в печени.

Ежедневно в ней образуется около 1,5 г холестерина. С пищей поступает примерно столько же, если, конечно, вы не питаетесь исключительно жареными мозгами или салом. Зачем же нам нужен холестерин?

Во-первых, он входит во все мембраны всех клеток. Чем определеннее и постояннее форма клеток, тем больше холестерина в их мембранах. Наиболее сложной и постоянной формой обладают нейроны (клетки нервной системы). Поэтому 50% общего количества холестерина, находящегося в организме, сосредоточено в клетках нервной системы. Этот холестерин практически выключен из обмена веществ.

Меньше всего холестерина содержится в мембранах активно делящихся клеток округлой формы, находящихся в красном костном мозге. Но и в них он есть: в мембранах ядра, митохондриях («энергетических станциях» клеток) и т.д.

Здесь я хочу сделать небольшое отступление. Из вышеизложенного

следует, что для профилактики атеросклероза необходимо сократить употребление продуктов, включающих много мембран, — таких, как мозг и сердце (много ядер и митохондрий), почки (много митохондрий), печень (место синтеза холестерина), кожа (второй после печени орган, активно синтезирующий холестерин). Как, наверное, догадывается искусственный читатель, все эти продукты в том или ином количестве входят в фарш для колбас. Так что название «Докторская» у колбасы не более чем фантазия производителя.

Во-вторых, в коже из холестерина под влиянием ультрафиолетовых лучей образуется витамин *D*.

В-третьих, холестерин участвует в образовании всех стероидных гормонов (глюко- и минералокортикоиды надпочечников; мужские и женские половые гормоны).

В-четвертых, из холестерина образуются желчные кислоты, без которых всасывание жиров и жироподобных продуктов невозможно. Нарушение желчеотделения автоматически вызывает недостаточность витаминов *A*, *E*, *K*, *F* и частично *D*.

Так что холестерин играет важную роль в организме. Когда же и почему он становится нашим врагом? И какую роль в развитии атеросклероза играет питание?

В детстве и юности, когда идет активный рост и обмен веществ очень интенсивен, весь холестерин, как поступивший с пищей, так и синтезированный в организме, полностью утилизируется. Никакой специальной диеты с низким содержанием холестерина (гипохолестериновой) в этот период придерживаться не надо. Более того, в раннем возрасте (до 16 лет) она может быть вредна. По мнению америка-

нских исследователей, она способна привести к снижению коэффициента интеллекта — IQ. Так что пусть дети пьют молоко и едят яйца и мясо, в том числе и субпродукты.

Примерно около 16 лет включается биологическая программа запрета на молочные продукты: в организме перестает вырабатываться фермент лактаза, необходимый для усвоения молочного сахара — лактозы. Интересно, что выработка лактазы тесно связана с традицией потребления молока. Так, этот фермент перестает вырабатываться у 50% европейцев, в то время как на Таити и в Гренландии, где никогда не знали молочного животноводства,

ЗАЧЕМ НУЖЕН ХОЛЕСТЕРИН

Холестерин входит во все мембраны клеток.

Под воздействием ультрафиолетовых лучей из холестерина в коже образуется витамин *D*.

Холестерин участвует в образовании стероидных гормонов.

Из холестерина образуются желчные кислоты.

способность усваивать молоко теряют 95% населения. На кисломолочные продукты такого запрета нет, так как в них уже нет лактозы. Поэтому после 16 лет молоко и продукты из цельного молока скорее вредны, чем полезны.

После 16 и примерно до 40-45 лет в организме сохраняется холестеринное равновесие. Это значит, что, когда с пищей поступило много холестерина, печень перестает его синтезировать, когда мало — синтез усиливается.

В этот период жизни гипохолес-

териновая диета — дело индивидуальное. Если ваша наследственность не отягощена, вы не курите и ваши показатели холестерина обмена составляют не более 75% от верхних границ нормы, то вы можете особенно не задумываться о диете. Но если не соблюдается хотя бы одно из этих условий, диеты надо придерживаться обязательно.

Равновесие не может длиться вечно. Для того чтобы понять, что происходит в третьем периоде, когда благополучие заканчивается, познакомимся с природой холестерина и особенностями его обмена.

Холестерин — это полициклический спирт, нерастворимый в воде. Поэтому в свободном состоянии, так же как и жиры, он не может переноситься кровью — ему нужны особые транспортные формы. Их несколько.

Первая — *хиломикроны*. Они переносят жиры и холестерин, полученный с пищей. Хиломикроны представляют собой каплю, состоящую из жира и холестерина, окруженную особыми оболочками. Внешняя оболочка хиломикронов белковая. Благодаря белковой оболочке хиломикроны взаимодействуют с молекулами воды, входящей в жидкости организма, и легко ими транспортируются. Их формирование завершается примерно через два часа после приема пищи, и еще около двух часов они «плавают» сначала в лимфе, а потом в крови.

Белки хиломикронов выполняют не только транспортные, но и сигнальные функции. Они как бы кричат: «Вот он я, хиломикрон. Я несу жир и холестерин!» Этот сигнал опознается прежде всего клетками жирового депо (адипоцитами). На их поверхности находится особый

фермент, расщепляющий жиры хиломикронов, не затрагивая их структуры. Если человек занят в это время физической работой, то жир хиломикронов используется мышечными клетками по тому же принципу, что и клетками жирового депо. Поэтому съесть надо столько, сколько потратишь в ближайшие два часа при средней нагрузке, то есть питаться лучше 6-7 раз в день понемногу, например, сначала первое, через два часа второе и т.д.

Хиломикроны постепенно «худеют», отдавая жир. Когда такие «худощавые» хиломикроны с током крови попадают в печень, ее клетки опознают их и захватывают. Таким образом, большая часть пищевого холестерина поступает в печень, в результате чего синтез собственного холестерина подавляется.

Из остатков хиломикронов, жира и холестерина, синтезированных печенью, а также дополнительных белков и глицерофосфолипидов в печени формируется новая транспортная форма — *липопротеиды очень низкой плотности (ЛПОНП)*. Продолжительность жизни ЛПОНП невелика. Их сигнальные белки лучше всего воспринимаются клетками работающих мышц, но если мышцы не работают, то ЛПОНП отдают жир адипоцитам (жировым клеткам). Отдав жир, они превращаются в *липопротеиды низкой плотности (ЛПНП)*. Их функция — транспорт холестерина к разным тканям. Сигнальные белки ЛПНП опознаются клетками-мишенями (клетки, воспринимающие сигнал) при помощи специальных рецепторов, соединяются с ними и погружаются внутрь клетки.

У некоторых людей рецепторы клеток образуются в недостаточном количестве, и тогда ЛПНП задержи-

ваются в крови. Задержка ЛПНП в крови чревата неприятными последствиями, так как примерно 25% ЛПНП может захватываться любыми клетками без участия рецепторов. Следовательно, чем больше ЛПНП в крови, тем активнее неспецифический захват холестерина клетками. Этот «лишний» холестерин поступает прежде всего в мембраны, увеличивая их плотность и нарушая проницаемость. В результате затрудняются коммуникации клеток с окружающей средой. Особенно страдают фагоциты (клетки иммунной системы). Перегруженные ЛПНП, они гибнут. Погибшие фагоциты служат основой склеротических бляшек.

Часто говорят, что ЛПНП — это «плохой» холестерин. Это неправильно. Плохого холестерина не бывает — бывает только лишний.

Отложение холестерина в тканях — главный механизм нарушений по теории холестероза, выдвинутой академиком Ю.М.Лопухиным. Он и его ученики считают холестероз главным механизмом старения.

Продолжим анализ транспорта холестерина в организме. В стенках кишечника образуется еще одна транспортная форма — *липопротеиды высокой плотности (ЛПВП)*. Сначала они представляют собой что-то вроде пустого мешка из однослойной мембраны, состоящей из глицерофосфолипидов — особых липидов (жироподобных веществ), например лецитина, — и белков, в которые включены сигнальные молекулы. Такой «мешок» отправляется в путеше-

ствие по организму. «Проплывая» по сосудам, он собирает холестерин, сорбируя его на своей поверхности. Среди белков ЛПВП есть фермент ЛХАТ (лецитинхолестеролацилтрансфераза). Его работа заключается в том, что он забирает остаток ненасыщенной жирной кислоты у лецити-

ПРИЧИНЫ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Нарушение обмена и транспорта холестерина.

Повреждение сосудов.

КАК СНИЗИТЬ

РИСК ПОВРЕЖДЕНИЯ СОСУДОВ

Уменьшить количество и интенсивность повреждающих факторов (эмоциональные стрессы, пребывание в неблагоприятной окружающей среде и другие).

Перейти на низкохолестериновую диету.

Контролировать количество и активность тромбоцитов.

Следить за артериальным давлением.

на и подобных ему соединений и передает его холестерину. Такой холестерин, превращенный в свой эфир, погружается внутрь «мешка», поверхность которого освобождается для новых порций свободного холестерина. Нагруженные холестерином ЛПВП, «проплывая» через печень, отдают ее клеткам эфиры холестерина.

Недостаток лецитина или снижение активности ЛХАТ серьезно затрудняет транспорт холестерина в печень. Активностью ЛХАТ мы управлять еще не умеем, а вот количество лецитина, содержащего холин и ненасыщенные жирные кислоты, зависит от питания. В нем должно быть много предшественников холина (например, метионин — в тво-

роге) и полиненасыщенных жирных кислот, содержащихся в таких продуктах, как жир морских рыб, оливковое и рапсовое масло. Можно употреблять биодобавки с холином и с омега-3 ненасыщенными жирными кислотами.

В печени из холестерина образуются желчные кислоты, поступаю-

500 мг холестерина в сутки. Несколько меньше холестерина выводится через желчь в виде его эфиров. Таким образом основное количество холестерина выводится через желудочно-кишечный тракт.

Образование желчных кислот — главный путь освобождения организма от холестерина. На втором

месте стоит выведение с желчью эфиров холестерина и на третьем — преобразование его в гормоны, продукты модификации которых выводятся с мочой.

Восточная медицина считает последний путь очень важным, поэтому она направлена не столько на продление жизни как таковой, сколько на продление способности к воспроизводству. В своем подходе она очень биологична, так как в природе особи, теряющие способность к репродукции, должны погибать.

Теперь можно проанализировать все «узкие» места в обмене холестерина. Итак, увеличение концентрации ЛПНП в крови автоматически приводит к уси-

щие с желчью в кишечник, где они связывают продукты расщепления жиров и переносят их в кровь. От кишечника кровь поступает в воротную систему печени. Здесь желчные кислоты освобождаются и снова поступают в желчь, а оттуда в кишечник. Они совершают многократную (6-10 раз) циркуляцию по маршруту: клетки печени — желчные протоки — кишечник — кровь — желчные протоки — кишечник. За каждый цикл около 2% желчных кислот выводится с фекалиями, что составляет примерно

лению их безрецепторного захвата тканями, то есть к холестерозу. Избыток свободного холестерина в тканях, особенно в печени, подавляет рецепторзависимую утилизацию ЛПНП и, соответственно, повышает безрецепторную. Поэтому все, что повышает синтез собственного холестерина (нерегулярное питание, голодание, сахарный диабет, гипотиреоз, малая физическая нагрузка), усиливает его отложение в мембранах клеток и в виде склеротических бляшек в стенках сосудов. К тем же

КАК ИЗБЕЖАТЬ АТЕРОСКЛЕРОЗА

Сократить потребление субпродуктов (сердца, почек, печени животных).

Включать в рацион продукты, содержащие большое количество предшественников холина (творог и др.) и полиненасыщенных жирных кислот (морская рыба, оливковое и рапсовое масло), биодобавки с холином и омега-3 ненасыщенными жирными кислотами.

Употреблять продукты, стимулирующие желчеотделение (петрушка, укроп, чабер) и связывающие желчные кислоты (яблоки, отруби), а также продукты, тормозящие внутриклеточный синтез холестерина (жирная морская рыба, например скумбрия).

Ограничить потребление крепких напитков и пива.

Отказаться от курения.

последствиям приводит избыток пищевого холестерина.

Уменьшать количество холестерина в тканях могут ЛПВП — чем их больше, тем лучше. Для этого в питании должны быть продукты, содержащие полиненасыщенные кислоты. Кроме того, количество ЛПВП увеличивается под влиянием красных сухих вин, полученных из винограда сорта «каберне». А вот крепкие спиртные напитки и пиво снижают их количество. Например, по данным М.Монтиньяка, в северных провинциях Франции, где пьют преимущественно пиво и едят много животного жира, смертность от инфарктов и инсультов в два раза выше, чем в южных, где пьют красное сухое вино и едят рыбу.

Курение тоже резко снижает количество ЛПВП. К тому же выкуренная сигарета полностью нейтрализует полезное действие вина.

Для развития атеросклероза имеет значение не только общее количество ЛПНП и ЛПВП, но и их соотношение. В клинической практике используют так называемый показатель атерогенности крови или коэффициент атерогенности крови (КАК). Он рассчитывается по формуле:

$$\text{КАК} = \frac{\text{холестерин общий} - \text{холестерин ЛПВП}}{\text{холестерин ЛПВП}}$$

КАК должен быть в пределах 3,0, а еще лучше 2,5.

Величина КАК во многом генетически predetermined, например количеством рецепторов клеток, опознающих ЛПНП. Если рецепторов мало, ЛПНП задерживаются в крови. Степень задержки может быть от почти незаметной до ярко выраженной. В последнем случае говорят о гиперхолестеринемии. При отсутствии лечения такие боль-

ные умирают от инфаркта или инсульта, не дожив до 25 лет. Эта болезнь, как правило, семейная. Незначительная же недостаточность рецепторов проявляется только с возрастом. О легких формах этого заболевания можно судить по собственной родословной (инфаркты и инсульты у родственников) или по анализу крови на фракции липидов. Поэтому величину КАК хорошо бы узнать лет в 18 и раз в 5 лет анализ повторять.

Даже если показатели общего холестерина и холестерина ЛПНП («плохого») низкие, но КАК высокий, человеку угрожают различные сосудистые заболевания. Ведь может быть инфаркт не только миокарда, но и глаза, почки и т.д. При высоком КАК следует соблюдать гипохолестериновую диету и отказаться от курения.

Правда, бросить курить не всегда просто. Мужчинам сделать это легче, чем женщинам. В женском генотипе, согласно последним исследованиям шведских ученых, отсутствует один из генов, контролирующий обмен никотина, поэтому никотиновая зависимость развивается у женщин очень быстро. Но если бросить курить трудно, то ограничить курение всегда можно — это вопрос силы воли.

Очень важное направление в борьбе с атеросклерозом — увеличение выделения холестерина и желчных кислот с желчью. Это достигается, во-первых, коррекцией желчеотделения, а во-вторых, разобщением печеночно-кишечной циркуляции желчных кислот, когда часть кислот исключается из циркуляции. Существуют основанные на ионно-обменных смолах препараты, связывающие желчные кислоты. Той же способностью обладают

различные растительные волокна.

Растительная пища стимулирует желчеотделение (петрушка, укроп, чабер) и связывает желчные кислоты (яблоки, мука крупного помола, отруби). Кроме того, она усиливает перистальтику кишечника и облегчает дефекацию. Запоры вызывают замедление движения продуктов пищеварения по кишечнику, в результате чего происходит обратное всасывание холестерина и желчных кислот. Это способствует развитию холестероза.

Есть еще одна группа атеросклеротических факторов. Они тормозят внутриклеточный синтез холестерина и тем самым способствуют захвату его из крови. Таким действием обладают лекарственные препараты — статины. Но эти препараты дорогостоящие и сильнодействующие, принимать их без наблюдения врача не стоит. Их можно заменить природными статинами. Много таких веществ содержится в жире морских рыб, например скумбрии. 1 кг морской рыбы в неделю — обязательная норма, если вы хотите задержать развитие холестероза.

Теперь обсудим вторую группу причин развития атеросклероза — воздействие сосудоповреждающих факторов. Все начинается с травмы эндотелиальных клеток, выстилающих сосуды. Это может происходить при скачке артериального давления, связанного с гипертонической болезнью или эмоциональным стрессом, при запоре или подъеме тяжестей, при повреждении сосудов угарным газом, свободными радикалами, вирусами и по принципу аутоиммунных реакций.

Теперь вспомните, что происходит, когда вы царапаете палец. Сначала течет кровь, потом кровото-

чение останавливается и образуется струп; затем все зарастает, но остается шрам. Такова схема нормального ответа на повреждение.

Примерно то же самое происходит при травме эндотелия. Разрушающиеся клетки выделяют сигнальные молекулы, которые должны вызвать уменьшение кровотока в зоне травмы, то есть активировать гладкомышечные клетки стенки сосудов (сужение сосудов) и тромбоциты (формирование тромба), а также стимулировать фагоциты для очистки зоны травмы.

Ответ фагоцитов однозначен. В них происходит так называемый «респираторный» взрыв, то есть они начинают активно потреблять кислород и превращать его в свободные радикалы, которые повреждают мембраны чужеродных и собственных дефектных клеток, воздействуя на особые компоненты мембран — глицерофосфолипиды. Их очень много в транспортных формах липидов — ЛПОНП и ЛПНП. Кроме глицерофосфолипидов в ЛПОНП и ЛПНП входит много жира и холестерина. ЛПОНП и ЛПНП активно атакуются фагоцитами, которые их разрушают, переваривают, а оставшийся холестерин направляют на выведение. Если же ЛПОНП и ЛПНП чрезмерно много, то фагоциты с ними не справляются и, «объевшись», погибают, превращаясь в «пенистые» клетки. Последние оседают на стенках сосудов, особенно в местах затрудненного кровотока (разветвление артерий, сужение сосудов и т.д.). На этом этапе развития атеросклероза действия атеросклеротических факторов обеих групп как бы совмещаются. И фагоциты активированы, и ЛПОНП с ЛПНП — больше нормы.

Вернемся к анализу последова-

тельности событий. Активированные фагоциты выделяют информационную молекулу — фактор активации тромбоцитов, вызывая синтез ими тромбоцитарного фактора роста. В результате гладкомышечные и эндотелиальные клетки начинают делиться, восстанавливая целостность сосудистой стенки, но одновременно они капсулируют скопление «пенистых» клеток, формируя склеротическую бляшку (аналог шрама). «Пенистые» клетки выступают в роли внутрисосудистой неудаляемой занозы.

Говорят, что шрамы украшают мужчину, но к сосудам это не относится. Бляшки уменьшают просвет сосуда, нарушают эластичность его стенки и служат раздражителем для тромбоцитов. Устойчивость сосуда к повреждению снижается, и все начинается сначала.

Чтобы снизить риск повреждения сосудов необходимо:

- ♦ снизить количество и интенсивность повреждающих факторов: эмоциональных стрессов и других процессов, сужающих сосуды (поднятие тяжестей, большие дозы алкоголя), курения, пребывания в неблагоприятной окружающей среде и т.д.;

- ♦ уменьшить количество ЛПОНП и ЛПНП, перейдя на гипохолестериновую диету;

- ♦ контролировать количество и активность тромбоцитов;

- ♦ контролировать артериальное давление.

Заканчивая разговор об атеросклерозе, позволю себе изложить фрагмент книги академика Ю.М. Лопухина «О науке, творчестве и здоровье», в которой описывается психологический портрет потенциального инфарктника.

К инфаркту склонны люди высокоактивные, амбициозные, агрессивные. Они очень деловиты и высоко ценят время. Их девиз «время — деньги». Успех, слава, карьера — вот их жизненные ценности. Они всегда «трудоголики». Не опаздывают сами и нетерпимы к опозданию других. Много и охотно говорят, обычно плохо слушая собеседника. Убеждены, что порученную им работу никто не сделает лучше них. Очень нетерпеливы, неуживчивы. Почти всегда это игроки, причем неважно во что — в шахматы, в теннис, в карты. Всегда стремятся к победе в игре, не уступая даже детям. Любой проигрыш для них — драма. Не способны долго находиться в неподвижном состоянии — должны все время менять позу, барабанить пальцами и т.п. Любую ссору, служебный конфликт обсуждают с «внутренним голосом» несколько дней. Потеря работы, выход на пенсию могут стать для них тяжелым стрессом.

Вы узнали себя? Тогда бегом к психотерапевту развивать в себе то, что молодежь называет «пофигизмом». Американские ученые в течение трех лет проводили психотерапию людей такого типа с нестабильной стенокардией. По их данным, она привела к уменьшению числа приступов в два раза (а в некоторых случаях — и к полному их исчезновению) по сравнению с группой, не получавшей психотерапию. Правда, была обнаружена еще одна интересная закономерность: чем выше должность, занимаемая человеком, тем меньше он поддается психотерапии.

Если у вас нет возможности обратиться к психотерапевту, займитесь аутотренингом. Это так же необходимо, как бросить курить.

Валентина Ефимова

Сам себе ГИРУДОТЕРАПЕВТ

В прошлом номере журнала мы начали рассказ о медицинской пиявке — существе удивительном, обладающем уникальными лечебными свойствами. Каков механизм целебного действия пиявки, при каких заболеваниях можно их применять, как самостоятельно поставить пиявки — об этом вы узнаете из публикуемой статьи

Гирудин и еще 100 лекарств

Пиявке достаточно насосаться один раз в 3-4 месяца, а в экстремальных условиях она способна протянуть без еды и год благодаря тому, что природа подарила ей уникальный резервуар для хранения крови — желудковую кишку с десятью полостями, представляющую собой сплошной мышечный мешок. Кровь от гниения предохраняют вещества, выделяемые особыми микроорганизмами, которые обитают только в пищеварительном тракте пиявок.

Присосавшись к коже, пиявка постепенно увеличивается в размерах, так как выпивает крови в три-пять раз больше своего веса. Однако люди от этого в обморок не падают, потому что кровь пустить — дело весьма полезное. При этом происходит разгрузка кровяного русла, кровь частично обновляется, стимулируется работа кроветворных ор-

ганов, повышаются защитные силы организма.

В отличие от вредных кровососов вроде комаров, пиявка сбрасывает в кровотоки слюну — уникальный сбалансированный комплекс биологически активных веществ, оказывающих многостороннее оздоравливающее и омолаживающее воздействие на человека. Не случайно пиявку называют «фармацевтической минифабрикой» — в ее слюне содержится около ста ферментов, многие из которых до сих пор не исследованы. Самый изученный из них гирудин, еще с начала прошлого века известный своим великолепным противотромбическим, то есть препятствующим свертыванию крови, действием. Сначала ученые именно с гирудином связывали и гипотензивный (сосудорасширяющий), и иммуномодулирующий эффекты лечения пиявками. Но позднее пришли к выводу, что целебную роль играют и другие ферменты.

Воздействие ферментного комплекса, обладающего гипотензив-

Окончание. Начало в №11 за 2004 г.

ным и иммуномоделирующим действием, — лишь один из трех лечебных факторов гирудотерапии. Другой важный фактор — это то, что пиявка прокусывает кожу только в определенных точках, активизируя таким образом энергетический меридиан. И наконец, третий фактор: чтобы свободно высасывать кровь, она обрабатывает место укуса веществами, препятствующими свер-

придания румянца лицу и блеска глазам они ставили пиявки за ушами, собираясь на бал. В то время пиявки даже являлись важной статьей дохода государственной казны и в экспорте занимали такое же место, как злаковые культуры.

Спад интереса к гирудотерапии связан с развитием лекарственной медицины, прежде всего с появлением искусственных коагулянтов. Но



*Точка «хэ-гу», находящаяся у основания кожной складки при соединении большого и указательного пальцев, считается универсальной в рефлексотерапии. Активно ее используют и гирудотерапевты. Врач **Светлана Евгеньевна Мусина** ставит на нее пиявки при разных вегетативных нарушениях у пациентов — метеопатических реакциях, запорах, менструальном синдроме, нейро-сенсорной тугоухости. Человек сам может легко поставить пиявку на это место, чтобы снять стресс в конце рабочего дня, что и демонстрирует доктор Мусина.*

тиванию крови. Вот почему после ее отпадения от кожи из ранки довольно долго течет кровь.

Источник здоровья, сил и красоты

Люди с глубокой древности пользовались этим природным методом. На стенах гробниц фараонов можно увидеть изображения сцен лечения пиявками, сделанные за десять веков до нашей эры. В России расцвет гирудотерапии пришелся на XVIII-XIX века. Пиявки ставили для нормализации давления крови, при сотрясениях мозга, апоплексических ударах (инсультах), травмах, при истерии и прочих недугах, а также для снятия «сглаза» и «порчи» (!). Впрочем, пиявками не только лечили, но и просто укрепляли силы. Ставить их в банях и циркуляриях было обычным делом. Более того, знатные дамы применяли их в косметических целях — для

времена меняются. Сейчас все больше врачей и самих пациентов стали понимать, что химическая фармация — это почти что троянский конь. По данным Всемирной организации здравоохранения, лекарственные аллергии по распространенности вышли на четвертое место в мире среди других болезней. Поэтому так возрос интерес к старым, проверенным натуральным методам лечения, и к пиявкам в том числе.

Правда, как и каждое востребованное средство, гирудотерапия привлекает не только квалифицированных и порядочных специалистов, но и тех, кто стремится лишь к наживе. Поэтому цены на эти процедуры чрезвычайно завышены, а эффект некоторых из них может быть спорным, так как неизвестно, какими пиявками пользуется врачеватель. Генеральный директор Международного центра медицинской пиявки, доктор биологических наук, про-

фессор Геннадий Иванович Никонов мечтает возродить гирудотерапию как одно из средств домашнего лечения. Домашняя гирудотерапия, по его мнению, может стать реальной альтернативой дорогому лечению, нередко предлагаемому пациентам. Как уже говорилось в предыдущей статье, противопоказаний у этого метода не так много. Это беременность, стойкая гипотония, гемофилия, заболевания, создающие опасность кровотечения (язвенная болезнь, кровоточащий геморрой и другие) и очень редко индивидуальная непереносимость.

Какие же болезни лучше всего поддаются гирудотерапии? По словам Геннадия Ивановича, прежде всего самые распространенные сегодня недуги — сердечно-сосудистые и нарушения кровообращения: гипертоническая болезнь, артериосклероз, ишемическая болезнь сердца, тромбоз, варикозное расширение вен, геморрой. Казалось бы, очень больно и неудобно — посадить пиявку на геморроидальную шишку. Но тот, кто хоть однажды воспользовался этим способом лечения, от него уже не отказывается, настолько быстро уменьшаются шишки и стихает боль.

Эффективна гирудотерапия при воспалительных процессах в почках, печени, желчном пузыре, матке и яичниках. При таком лечении достаточно быстро снижается температура, уменьшаются боли и улучшается общее самочувствие. Воспаления суставов, артрозы также лучше лечатся, если к мануальной терапии и фитотерапии добавляют пиявки.

Хорошо показали себя пиявки и при заболеваниях нервной системы — невритах, невралгиях, сотрясениях мозга, параличах. Гирудотерапевты, как рассказал профессор Никонов, используют их также при цереб-

росклерозе, корешковых синдромах, остеохондрозе, миопатии.

Пиявки применяются также при лечении глазных болезней. Например, в Московской офтальмологической больнице гирудотерапию с успехом практикуют при глаукоме, иридоциклите, травмах и воспалительных заболеваниях глаз, повышении внутриглазного давления.

Нашел свое место этот метод и в оториноларингологии — при лечении острого неврита слуховых нервов, острого наружного отита, заболеваний придаточных пазух носа, и в пульмонологии — в терапии тяжелых форм бронхиальной астмы, сложно протекающих пневмоний, легочного сердца и других заболеваний дыхательной системы.

Хорошие результаты дают пиявки при кожных болезнях: различных дерматозах, токсикодермии, экземе, красной волчанке, склеродермии, слоновости, а иногда и псориазе. При фурункулезе и карбункулезе боли, отек и краснота исчезают уже на следующий день после применения пиявок.

В хирургии гирудотерапия ускоряет заживление послеоперационных швов, способствует рассасыванию келоидных рубцов.

В стоматологии пиявок стали использовать совсем недавно, но они уже успели хорошо показать себя при лечении глоссалгии, пародонтоза, невралгии тройничного нерва, стоматита, гингивита, постпломбирочных болях.

Можно было бы упомянуть еще ряд заболеваний, например бесплодие, при которых пиявки дают хороший эффект, но и так понятно, что спектр их использования очень широк. Еще один плюс гирудотерапии в том, что ее можно применять как в сочетании с лекарствами, так и отдельно.

Домашняя гирудотерапия

В рассказе о жизни и пользе маленьких целителей мы наконец подошли к методам их практического применения. Рекомендации по самостоятельному применению пиявок, которые мы предлагаем в этой статье, дал профессор Никонов.

Что нужно сделать первым делом? Конечно, купить пиявки. Для профилактического курса их понадо-

сор Никонов предлагает самую простую, но надежную и проверенную временем схему. Конечно, хорошо бы знать расположение рефлексогенных зон. Тогда эффект наступит быстрее. Но если не знаете — не беда. Слюнные ферменты пиявки в любом случае поступят в кровь и окажут благотворное действие на организм.

— Кто хоть раз полечился пиявками, тот уже не откажется от этого метода, потому что результат очень



Чаще всего курс гирудотерапии начинают с постановки пиявок на область печени. Это благоприятно влияет не только на печень, но на другие органы брюшной полости (ликвидируются застойные явления, нормализуется их работа). Такая процедура также улучшает показатели текучести и свертываемости крови, поэтому при склонности к тромбозам, в том числе при заболеваниях вен нижних конечностей, пиявки окажут положительное воздействие.

бится немного — штук 20-25. Но прежде чем приступать к гирудотерапии, надо какое-то время понаблюдать за ними, изучить их, для чего мы и описывали в предыдущей статье подробности их существования.

— Пока вы этого не сделаете, не торопитесь пускать кровь себе или ближнему, — советует Геннадий Иванович. — Поставьте банку с пиявочками перед собой и посмотрите, как они плавают в воде, привыкните к ним. Возьмите пиявку в руки, ощутите ее мягкую поверхность. Помня о том, какую великую пользу они приносят, постарайтесь преодолеть возникшую неприязнь или чувство брезгливости и полюбить их.

Когда контакт с пиявками налажен, можно приступать к лечению. Куда же их приложить? У опытных гирудотерапевтов есть свои методы постановки пиявок, которые помогают им не только излечивать болезнь, но и улучшать психоэмоциональное состояние человека. Нам же профес-

сортимый, — говорит профессор. — Как правило, после гирудотерапии люди становятся спокойнее, уменьшается нервное напряжение, улучшаются сон, аппетит и общее самочувствие. Но даже если особых ощущений нет, это ни в коем случае не говорит об отсутствии эффекта или, тем более, об отрицательном воздействии лечения. Хуже от пиявок не становится никогда, потому что они являются абсолютно безвредным средством.

Количество пиявок за один сеанс может варьироваться от 1 до 10 штук. В первый раз Геннадий Иванович советует поставить 3-4 пиявочки (так ласково он их называет) на область печени (правое подреберье), так как печень отвечает за множество процессов в организме.

Как же их ставить? Прежде всего, подготовьте место приложения пиявок. Хорошенько промойте кожу мылом без запаха и разотрите те места, куда вы собираетесь их поста-

вить, ватным тампоном, смоченным горячей водой. Достаньте пиявку из воды (можно ситечком) и посадите в рюмочку или стаканчик (когда будете ставить их на маленький участок: палец, десну — лучше воспользоваться флакончиком от пенициллина

ка перестала сосать, тело ее подсохло, а она не отпадает — значит, она «задремала». Ее можно «разбудить», погладив по спинке теплой влажной салфеткой или пальцем.

Итак, первую процедуру мы провели успешно. Во второй раз, через



На виски пиявки ставят при головных болях, в частности мигренозного и спастического характера и вызванных почечной гипертонией, а также для снятия болевого приступа при глаукоме. Поскольку в височной области расположены биологически активные точки, связанные с желчным пузырем, постановка сюда пиявок помогает при приступах холецистита и желчнокаменной болезни.

или пробиркой). Кипятить и стерилизовать ничего не надо — пиявка оказывает мощное бактерицидное и противовоспалительное действие.

Опрокинув рюмочку, приложите ее на подготовленный участок и дождитесь, пока пиявка присосется. Если пиявка сразу не присосется, стаканчик можно подвигать по телу. В поиске лучшего места она может сначала прицепляться задней присоской. Начало процедуры вы почувствуете по легкому покалыванию, при этом тело пиявки будет ритмично, волнообразно двигаться.

Если пиявка по каким-то причинам не присосется, ее надо вернуть в банку с водой и взять другую.

Когда пиявка интенсивно сосет кровь, она всей своей поверхностью выделяет жидкость, как бы потеет. Если прикосновение ее влажного тела вам будет неприятно, подложите под нее кусочек марли или бинта. В зависимости от места приставления пиявка может отсасывать кровь от 10 минут до 1 часа. Насытившись, она отпадает сама. Если нужно снять ее раньше, то достаточно к ее «носу» поднести тампон, смоченный спиртом или йодом. Но бывает, что пияв-

3-4 дня, такое же количество пиявок — 3-4 штуки можно поставить на область сердца или ниже между ребрами. Дальше пиявки сажают на проблемные места.

Так, при *тромбофлебите* их ставят непосредственно около больной вены или по ее ходу с обеих сторон в шахматном порядке примерно на расстоянии 1 см от вены и 5-6 см одна от другой. Количество пиявок при тромбофлебите зависит от тяжести заболевания и выраженности воспалительного процесса. Но, предостерегает профессор Никонов, ни в коем случае нельзя ставить их на истонченную кожу, через которую просматриваются вены, — пиявки могут прокусить вену и вызвать сильное кровотечение. При *трофических язвах голени* их ставят вокруг язвы, при *кожных заболеваниях* — на пораженный участок кожи или вокруг него.

При *тромбозах сосудов головного мозга, склеротической форме гипертонической болезни, мигрени, сильных приливах и головной боли в климактерическом периоде* — на сосцевидные отростки (за уши), обычно с двух сторон. Начинать ставить пиявки надо снизу, примерно на 1 см выше

уровня мочки уха, и располагать почти строго по вертикальной линии, отступая примерно на 1 см от ушной раковины и на 1-1,5 см друг от друга. Ближе к уху их сажать нельзя, так как там проходят поверхностные вены. Если пиявка прокусит их, может возникнуть сильное кровотечение. При этих заболеваниях пиявки еще ставят на копчик, ближе к заднепроходному отверстию. Можно и непосредственно в область ануса, что особенно полезно при высоком кровяном давлении. Больной ложится на бок, колени прижимает к животу, рукой можно поддерживать ягодицу.

При всех *воспалительных процессах* пиявки ставят на воспаленный участок или вокруг него. Если же он находится в толще тканей (при фронтите, гайморите) — над полосками, при панариции (воспалении тканей пальцев рук) — на болезненную область.

Если у человека *заболевание глаз*, то пиявки располагают на височной области на уровне глаз по горизонтальной линии, а также на сосцевидных отростках за ушами.

При *пародонтите, сильных зубных болях и прочих стоматологических проблемах* пиявки ставят на десны (или нёбо, скулы) и не выпускают их из пробирки все время, пока они сосут, чтобы пиявки не заползли дальше в рот.

При *воспалительных и застойных процессах в печени и желчном пузыре* пиявки высаживают в области правого подреберья, как во время первой процедуры, и на копчик (ближе к заднепроходному отверстию); при *воспалении аппендикса* — на правую подвздошную область (в

правой нижней части живота), при *женских болезнях* — на своды влагалища и вокруг заднего прохода, при *воспалительных процессах нервных стволов или корешков* — на болезненную область, при *воспалении седалищного нерва* — по ходу нерва, при *радикулите* — по обе стороны позвоночника, при *артрите и артрозе* — вокруг суставов, при *геморрое* — непосредственно на узлы или вокруг заднепроходного отверстия.

В случае *инфаркта миокарда* пиявки ставят над областью сердца в третий и пятый межреберные промежутки слева, в случае *заболеваний почек* — на область их проекции.

После окончания процедуры кровоточащие ранки обрабатывают йодом и накладывают на них стерильные повязки, в которые надо подложить большой кусок ваты. Кровь может сочиться от 2 часов до суток, но потери ее незначительны — от 5 до 10 г от одной пиявки. Не нужно бояться нарывов или инфицирования ранки — бактерицидные вещества пия-



За уши, в области сосцевидных отростков, пиявок ставят для нормализации артериального давления, в том числе вызванного почечной гипертонией, и снятия болевых приступов при шейном остеохондрозе.

вок, как уже говорилось, очень сильные. Но покраснение и припухлость кожи после их постановки возникают всегда, почти у всех появляется зуд, который придется перетерпеть, не расчесывая прокусы, чтобы не занести инфекцию. Если он вас уж очень раздражает, смажьте зудящие места спиртом, йодом или зеленкой. Старайтесь также в течение 2-3 дней

после процедуры физически не перегружаться и не посещать баню. Душ можно принять на следующий день.

Иногда (очень редко) бывает индивидуальная непереносимость пиявок — поднимается температура и наблюдается общая аллергическая реакция с насморком, чиханием, жжением в глазах, а вокруг места, где располагалась пиявка, появляется большой отек и краснота. В этом случае гирудотерапию надо отменить и попробовать воспользоваться лекарственными препаратами на основе пиявок. Если описанных выше явлений нет, но возникает яркое покраснение кожи диаметром примерно 10 см, лечение надо прервать и провести курс очистительных процедур, поскольку такая реакция может объясняться зашлакованностью организма. После этого попробуйте еще раз поставить пиявки. Как правило, осложнения больше не возникают.

Продолжительность курса гирудотерапии — в среднем 1-1,5 месяца, после этого проводятся разовые сеансы в зависимости от самочувствия.

Куда девать использованных пиявок? По медицинским нормативам они считаются «одноразовым шприцем», поэтому после процедуры их следует уничтожить, опустив в 3%-ный раствор хлорамина. Но, с другой стороны, разве это гуманно по отношению к существу, которое отдало вам сотню целительных ферментов и приняло на себя частицу вашей болезни? Геннадий Иванович полагает, что не очень. И потому предлагает поступать так: если поработавших пиявок хочет использовать тот же пациент, у которого они взяли кровь, то можно применить их еще раз после 3-4-месячного восстановления. Для этого насосав-

шихся пиявок кладут в баночку с чистой водой и ставят в темное, но хорошо проветриваемое место. Когда вода порозовеет, ее меняют. Делать это придется многократно. В третий раз пиявки, к сожалению, использовать нельзя, потому что они увеличатся в размерах и будут неприемлемы для медицинских целей. Тогда можно будет закопать их в землю у водоема, где они будут проходить естественный курс регенерации. (Этого нельзя делать, если они брали кровь у человека, больного инфекционными заболеваниями, или ВИЧ-носителя!).

Как хранить пиявок в домашних условиях до их использования? Лучше это делать в стеклянном сосуде с широким горлом (из расчета 50 пиявок в 3-литровой банке). Сосуд надо хорошо закрыть пропускающей воздух плотной салфеткой, закрепив ее на горлышке резинкой. Банку следует поставить в прохладное место, но можно держать ее и при комнатной температуре, избегая попадания на нее прямых солнечных лучей. Вода, где содержатся пиявки, должна быть чистой, некипяченой, комнатной температуры и обязательно дехлорированной (отстоянной в течение суток). Воду меняют каждые 3-4 дня, закрывая горлышко марлей. Кормить пиявок не надо, иначе они потеряют свою терапевтическую ценность.

Как долго может жить пиявка без работы? Международный центр медицинской пиявки продает их в состоянии 3-4 месячного голода, что обеспечивает хорошую активность особей. Лучше не выдерживать их больше полугода, так как пиявки могут похудеть и ослабнуть. И последнее: не пытайтесь вылавливать диких пиявок в пруду — скорее всего, они не медицинские. Покупайте их в аптеках и на биофабриках, имеющих сертификат соответствия.

Татьяна Абрамова

Легкие экзамены

Хорошо помню свою первую экзаменационную сессию на факультете журналистики. Письменного стола не было видно из-за горы учебников. За несколько дней перед экзаменами я попыталась прочитать литературы столько, сколько прилежный студент изучает целый семестр. Печальный результат не заставил себя ждать. Кое-как сдав экзамены, я поняла, что хочу научиться читать быстро, очень быстро. Но случилось это много позже,

когда я прошла обучение в Школе быстрого чтения Олега Андреева. Как жаль, что сдавать экзамены мне уже не придется



Счастливым билет

Каждому из нас когда-либо приходится сдавать экзамены. Но ведь вот что странно — как именно это делать, нигде не учат. И поэтому каждый раз человека — взрослого

или подростка — накануне такого серьезного испытания и во время него охватывает настоящий ужас. Наверное, кто-то помнит времена, когда экзамены сдавали даже ученики младших классов, и лишь после того как педагоги убедились в

том, что это тяжелейшая нагрузка для детской психики, их отменили. Экзамены — действительно нелегкое испытание.

Прежде всего, человек не может быть полностью уверен в своих знаниях, ведь всего знать невозможно. Как бы хорошо вы ни знали предмет, как бы ни повторяли материал, всегда присутствует коварная мысль, что вас спросят именно то, что вы не успели выучить. Возникает вполне естественный страх, и это переполняющее вас малоприятное чувство достигает своего максимума именно в тот момент, когда вы должны отвечать. Сопутствующий этому страху стресс так действует на мозг, что многие студенты и школьники жалуются на «провал» в памяти, причем именно того куска материала, на который нужно дать быстрый и точный ответ.

К тому же многие преподаватели имеют привычку спрашивать не совсем то, что требуется в экзаменационном билете, или задают дополнительные вопросы. При этом они наивно полагают, что студент целеустремленно и добросовестно, да к тому же ежедневно, изучает требуемые дисциплины. В жизни все не так. В семидесяти случаев из ста предметы изучаются накануне экзамена, и можно с изрядной долей уверенности сказать, что средний студент или школьник к экзаменам бывает не готов.

Кстати, существует забавная классификация людей, сдающих экзамены. Например, «ботаники», которые корпят над книжками, сдают экзамены, в общем-то, неплохо. Вторая категория — «шпаргалочники», надеющиеся только на подготовленные заранее шпаргалки, в изготовлении которых они порой дос-

тигают виртуозной изворотливости, но воспользоваться ими из-за возросшей бдительности преподавателей чаще всего не могут и получают свои законные «неуды». Следующие — «пессимисты». Если они и знают предмет, то в свои силы все равно не верят и заранее обречены на неудачу. Есть еще «пофигисты», которые почти ничего не знают, идут сдавать экзамены просто «на авось». Увы, им тоже чрезвычайно редко выпадает «счастливый билет».

На тысячу человек лишь один может с легкостью преодолеть все экзаменационные трудности. Он не суетится, не обращает внимания на окружающих, спокойно берет билет, отвечает, как правило, без подготовки и всегда получает отличные оценки. Не ошибусь, если скажу, что этот человек прошел обучение в Школе Олега Андреева.

Чему учат в Школе Андреева

Практически все ученики Школы сдают экзамены на «отлично». Чему же такому удивительному учат в этой Школе, если прошедшие в ней курс обучения юноши и девушки не только не боятся экзаменов, а идут на них с удовольствием и радостью?

Дело в том, что ученики Школы Олега Андреева гораздо лучше подготовлены к экзаменам, и только по одной причине: они научились читать очень быстро, при этом хорошо усваивая прочитанный материал.

Любой экзамен можно сдать легко, когда человек уверен в своих знаниях. А эти знания добываются, в том числе, и сверхбыстрым чтением. Судите сами. Если обычный студент или школьник перед экзаменом прочитывает один учебник, то прошедшие курс Андреева с лег-

костью одолевают помимо учебника еще не менее десяти книг дополнительной литературы. Олег Андреевич даже вывел своеобразный закон, подтвержденный практикой: для того чтобы сдать любой экзамен на «пять», нужно прочитать, кроме учебника, десять дополнительных книг; на твердую «четверку» — проштудировать вкуче с учебником не менее пяти книг по заданной тематике.

Олег Андреев основал свою Школу 35 лет назад. Уже тогда он, выпускник Московского энергетического института, задал себе вопрос: как заставить человеческий мозг работать продуктивнее? Поскольку львиную долю информации мы получаем с помощью чтения, вывод напрашивался сам: необходимо увеличить скорость чтения — тогда возрастет и объем получаемой информации.

На создание собственной методики и ее совершенствование у Олега Андреевича ушли многие годы. За это время он разработал уникальную обучающую программу, аналогов которой нет нигде в мире. Основная цель программы — интеллектуальное и духовное развитие личности. Оно достигается не только повышением в 5-10 раз скорости чтения и улучшением качества усвоения прочитанного, но и тренировкой памяти, развитием внимания и интуиции, активизацией творческих способностей человека.

Что такое быстрое чтение

— Интересно, а с какой скоростью читаете вы сами? — не удержалась я от вопроса к Олегу Андре-

евичу, узнав, что одна из его учениц, Светлана Архипова, читает со скоростью 60 тысяч знаков в минуту (не более 2 секунд на страницу). Имя Архиповой даже занесено в Российскую книгу рекордов Гиннесса.

— Я читаю со скоростью 30 тысяч знаков в минуту. Моя скорость, конечно, не достигает уровня нашей

Каждое упражнение программы, а их более 30, защищено патентом Российской Федерации. Все упражнения прошли многолетнюю проверку, ведь общее число выпускников Школы быстрого чтения давно превысило 500 тысяч человек

рекордсменки, но не каждого человека можно научить рекордной скорости чтения. Да это и не нужно. Моя задача состоит в том, чтобы каждый человек, который пришел на двухнедельные курсы, увеличил скорость своего чтения минимум в 5 раз, хорошо запоминая прочитанный материал. Это гарантировано каждому человеку от 10 до 70 лет — при условии, конечно, если он будет всерьез заниматься. У меня учился один человек, которому исполнилось 90 лет и который, тем не менее, успешно освоил всю программу. Это был ученый, которого перестал удовлетворять темп собственной работы. Не забывайте, что программа включает и упражнения, резко повышающие активность интеллектуальной деятельности.

— Название вашей Школы обязывает. Что же такое быстрое чтение?

— Главная функция любого чтения — постижение смысла и усвоение информации. Другое дело, что в настоящее время большинство лю-

дей оказались не в состоянии усваивать колоссально возросшие информационные потоки. Ведь мы читаем с такой же скоростью, как и 100 лет назад — 500-800 знаков в минуту. Конечно, для современного стремительного ритма жизни такой показатель явно недостаточен.

Несмотря на появление новейших технических средств — лазерных дисков, записывающих и воспроизводящих устройств, Интернета,

Отделения Школы успешно работают в разных городах страны — Воронеже, Казани, Магнитогорске, Самаре, Петербурге, Томске, Тольятти и других. С 1992 года в числе слушателей — работники администрации президента и правительства, депутаты Государственной Думы и члены Совета Федерации.

чтение остается одним из самых надежных и эффективных средств получения информации. Чтение — основное средство обучения, неотъемлемая часть воспитания, образования и профессиональной деятельности человека. А раз это так, то совершенствовать технику чтения жизненно необходимо.

Между тем этому важнейшему процессу уделяется очень мало внимания. В школе нас учат лишь элементарным навыкам чтения, дальнейшее же постижение культуры чтения проходит самостоятельно и, как правило, не очень успешно. Дело в том, что традиционная технология чтения имеет несколько серьезных недостатков.

Во-первых, у большинства людей глаза постоянно возвращаются к уже прочитанному участку текста. Это — так называемая регрессия. То есть один и тот же кусок текста че-

ловек, незаметно для себя, прочитывает по 2-3 раза.

Второй существенный недостаток — артикуляция при чтении. Читая любую литературу, многие, опять же не осознавая того, шепчут губами, шепчут или бормочут. Ненужная артикуляция, проговаривание текста подключает к работе слуховой канал, и вполне естественно, что скорость чтения снижается.

Следующие «тормозящие» фак-

торы — рассеянное внимание и малое поле зрения при чтении. Ведь что такое внимание? Это избирательная направленность сознания при выполнении определенной работы. Именно внимание является катализато-

ром процесса чтения. Но мы в массе своей очень рассеяны: читая текст, часто думаем совершенно о другом. Помните слова Пушкина: «По капле медленно глотаю скуки яд, читать хочу, глаза над строчками скользят, а мысли далеко, я книгу закрываю...»? А мы ее не закрываем, продолжаем читать, хотя «мысли далеко». Так вот — быстрое чтение требует повышенной организованности и сосредоточенности. И мы обучаем каждого человека управлять своим вниманием.

Говоря о малом поле зрения, уточним, что во время чтения наш взгляд охватывает на листе меньше пространства, чем может. Ведь наши глаза читают текст только в момент остановки, а большую часть времени они двигаются. Что успевают увидеть наши глаза за каждую остановку? Слово, два — не более. Читающий же быстро успевает уви-

дет за одну остановку глаз абзац, иногда целую страницу. Именно так читает Светлана Архипова — страницу за две секунды.

На более высоких ступенях Школы достигается эффект «симультанного», то есть мгновенного, восприятия большого фрагмента текста, когда за секунду можно увидеть, осознать и понять содержание целой страницы. Развивая и тренируя зрительный аппарат, особенно периферическое зрение, человеку удается при взгляде на страницу мгновенно увидеть и вычленив нужные сведения.

Учтите, быстрое чтение — это не чтение «по диагонали», а активный созидательный процесс, обеспечивающий полное и качественное усвоение прочитанного. Более того, методика дает читателю особый алгоритм чтения, позволяющий открыть новые возможности в развитии интуиции и образном мышлении. Овладевшие методом быстрого чтения и иностранные языки осваивают гораздо быстрее.

К тому же наши выпускники отмечают, что эта методика не только способствует активизации творческих процессов, но и положительно влияет на здоровье и самочувствие.

Навык быстрого чтения остается практически на всю жизнь.

Что же касается сдачи экзаменов... Помню забавный случай, когда на обучение быстрому чтению пришли сразу двадцать студентов Московского энергетического института. В результате очередную сессию они как один сдали на «отлично», чем повергли в ужас весь деканат, поскольку сразу же исчерпали весь денежный лимит повышенных стипендий.

— Олег Андреевич, любой человек, даже хорошо знающий пред-

мет, перед экзаменом волнуется. Как снять напряжение, стресс, обрести уверенность в себе?

— Эта проблема решается с помощью сеансов специальной аутогенной тренировки. Наши студенты в ожидании экзамена не повторяют судорожно билеты, а, включив принесенные с собой плееры, прослушивают специальные тексты на фоне приятной музыки. Благодаря определенным словесным формулам, нервная система успокаивается, приходит в равновесное состояние, одновременно происходит мобилизация сознания и психики. Студенты как бы дают себе установку на успешную сдачу экзамена.

— Кстати, интересно узнать ваше мнение по поводу Единого государственного экзамена.

— Единый государственный экзамен, конечно же, нужен. Зачем мучить ребят дважды — сначала сдавать выпускные экзамены в школе, затем вступительные в институт? Другое дело, что этот экзамен предъявляет повышенные требования к знаниям учащихся. Поэтому обучение в Школе быстрого чтения поможет всем выпускникам всего за две недели лучше подготовиться к этому серьезному испытанию и получить оценки, близкие к 100 баллам.

О пользе ритма и концентрации внимания

После того как я позанималась в Школе, эффективность моего собственного чтения значительно повысилась. На первом же занятии я научилась читать без регрессии. На втором и третьем меня снабдили двумя алгоритмами — интегральным и дифференциальным, которые помогают лучше понимать и запоминать смысл текстов. После чет-

вертого занятия я уже не бубнила себе под нос читаемое. Мне дали в руки карандаш и заставили отстукивать по столу замысловатый ритм. А так как человек не способен одновременно следить за ритмом и говорить, то через неделю, «настучав» несколько часов, я научилась читать молча.

Поэтому первый совет тем, кто хочет предварительно познакомиться с некоторыми приемами техники быстрого чтения: для избавления от ненужной артикуляции при чтении нужно постукивать карандашом по столу в определенном ритме. Эти движения как бы запирают речедвигательный канал, и через некоторое время мозг формирует новый нейродинамический код, при котором движения языка прекращаются.

Для того чтобы решить две важные задачи — расширить поле зрения и научиться концентрировать свое внимание, в Школе используются *таблицы Шульте*. Всего их восемь, сделать их можно самим: они представляют собой разграфленный на 25 ячеек картонный квадрат размером 20х20 см с вписанными в ячейки цифрами от 1 до 25. Поскольку цифры вписываются произвольно, то, тренируясь, нужно быстро найти их глазами в надлежащем порядке.

Но отыскивать цифры на листе бумаги — не главное. Важно научиться видеть одновременно несколько соседних цифр. Для этого взгляд фиксируется в центре, и задача здесь — увидеть одновременно с центральной цифрой верхние левую и правую, нижние левую и правую цифры. Работать надо начинать именно с центра таблицы, это важно для тренировки периферического зрения. Вы фиксируете взгляд в центре таблицы и одновременно стремитесь охватить ее всю. Внимательные люди с широким полем зрения затрачивают на одну таблицу не более 25-30 секунд.

Упражнение с зеленой точкой, в от-

Олег Андреевым разработана специальная методика экзаменационной подготовки. Один из ее аспектов — повторение билетов перед самым экзаменом.

Предположим, что вам необходимо через три дня сдавать экзамен по истории и у вас есть двадцать билетов, на которые вы предварительно подготовили ответы. Обычно мы пытаемся их зазубривать, на что уходит все отпущенное на подготовку время. Андреев предлагает действовать иначе, используя *методику четырех повторений*, основанную на соблюдении определенной цикличности.

Итак, вы берете первый билет и отвечаете на него обязательно вслух. Необходимо именно проговорить ответы на все двадцать билетов. Затем в течение двадцати минут надо отдохнуть. Через двадцать минут вы снова повторяете все билеты, проговаривая ответы вслух, — это второе повторение. После этого вы отдыхаете восемь часов. Лучше в это время отдохнуть, не читая, не утомляясь и не занимая голову размышлениями. Затем вы начинаете повторять билеты в третий раз. Перед последним, четвертым, повторением вы должны отдохнуть сут-

◆ ЧЕТЫРЕ ПОВТОРЕНИЯ ◆ ЧЕТЫРЕ ПОВТОРЕНИЯ ◆

ки. Накануне экзамена, прежде чем лечь спать, в четвертый раз вдумчиво и отчетливо проговариваете ответы на все билеты.

В данном случае вы опираетесь на два «кита» повторения — на аудиальность и цикличность.

Аудиальность — это проговаривание текста. В коре головного мозга есть структуры, которые эффективно принимают участие в процессах запоминания именно тогда, когда они активизированы. Но эти структуры становятся активными, только если текст проговаривается вслух. Такое вот, на первый взгляд, несоответствие: когда мы учимся быстрому чтению, проговаривание текста мешает, но оно же становится нашим помощником, когда нам нужно этот текст хорошо запомнить.

А цикличность важна, поскольку мозг при запоминании большого количества текста работает наиболее эффективно, подчиняясь определенным временным циклам.

Андреев убежден, что после такой подготовки, придя на экзамен и вытащив билет, вы сможете без труда ответить на него, получите хорошую оценку и, что немаловажно, с легкостью освободите голову для следующего экзамена.

личие от динамичных тренировок с таблицами, статичное. Каждый вечер, перед сном, в течение 10 минут вы созерцаете нанесенную на середину книжной страницы яркую зеленую точку, стараясь максимально сосредоточиться, отгоняя любые приходящие в голову мысли. Созерцание зеленой точки — вещь удивительная. Если смотреть на нее в течение нескольких дней, то в некоторые моменты «озарения» можно не только увидеть всю страницу целиком, но и понять ее смысл. Это происходит оттого, что глаза начинают воспринимать вокруг точки текстовые фрагменты все более увеличивающегося диаметра — зрительное поле значительно расширяется. Одновременно это упражнение позволяет быстро расслабиться, успокоиться и способствует качественному процессу засыпания.

Для улучшения памяти в Школе Андреева учат *образному чтению*. Вообразите, что ваш мозг — кинокамера, снимающая все вокруг в виде зримых образов. Текст книги, в данном случае учебника, становится как бы своеобразным сценарием с описанием декораций, персонажами, планом действия, разворачиванием интриги и последовательной сменой сцен. При необходимости по такому воображаемому, обладающему логическим планом сценарию легко воспроизвести любой не очень легкий материал, например по истории или литературе.

Перед чтением научного или учебного текста нужно обращать внимание на заголовок, подзаголовки, оглавление, список дополнительной литературы — все это поможет выделить основное содержание. Иными словами, постепенно формируется новая техника чтения, которая в Школе имеет название «интегрального алгоритма».

Метод штурма — более сложное упражнение. За 20 минут нужно попытаться

ся освоить 100 страниц текста, затрачивая на прочтение каждой не более 15 секунд. И читать в данном случае надо не слева направо, а сверху вниз — по центру страницы, тем более что поле вашего зрения уже увеличилось, благодаря созерцанию зеленой точки и упражнениям с таблицами Шульте. Ведь главным недостатком нехудожественных текстов является их словесная и смысловая избыточность. Применение метода штурма, особенно в мо-

мент подготовки к экзаменам, позволяет быстро находить в тексте самое главное. Освоение этого упражнения превращает процесс чтения в качественно новое восприятие текста. Глаза больше не «мусолят» текст, двигаясь горизонтально по строкам, прочитывая каждое слово. Плавное движение глаз по центру страницы фиксирует главное. И за одну фиксацию взгляда усваивается содержание целого абзаца, а иногда и целой страницы.

В США занятия на курсах быстрого чтения стоят около 10 тысяч долларов. А все потому, что американцы считают подобное обучение элитным образованием. У нас оно доступно каждому. После прохождения двухнедельного курса в Школе Олега Андреева каждый человек, в том числе и ребенок, будет читать в 5-10 раз быстрее, полно и глубоко усваивать материал, разовьется мышление, речь, внимание, память, при этом способности к обучению будут стремительно расти.

А экзамены действительно станут легкими, потому что каждый раз при чтении текста натренированный мозг экономно и точно отберет из потока воспринимаемой информации самое нужное и полезное.



Школа Олега Андреева

**Обучение технике быстрого чтения,
тренировка памяти, внимания,
повышение грамотности**

Приглашаются все желающие (дети — с 10 лет).

В Школе работает заочное отделение. Для желающих обучаться самостоятельно высылается комплект методической литературы: учебники, наглядные пособия, видео- и аудиоматериалы, в том числе и по подготовке к экзаменам (наложенным платежом по цене 700 руб.)

С 1 ноября 2004 г. открыто Интернет-обучение в режиме "on line".

Сайт в Интернете: www.fastread.ru

✉ 125047, г. Москва, ул. 4-я Тверская-Ямская, д. 12
(метро "Маяковская")

☎ 251-99-47, 973-39-34 (круглосуточно)

E-mail: fastread@mail.ru

Подписчикам журнала (при предоставлении квитанции)
предоставляется 10%-ная скидка (на очное и заочное
обучение).

Ирина Сазонова

Тренажеры доктора Ефимова

Мы не раз рассказывали о профессоре из Нижнего Новгорода Анатолии Петровиче Ефимове, который успешно лечит людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. Благодаря глубокому знанию биомеханики человека, он разработал целый комплекс простых реабилитационных приемов, которые можно применять в домашних условиях. В прошлых статьях описывались разные виды массажа и упражнения для устранения искривлений позвоночника. Но первым этапом программы, обеспечивающей коррекцию нарушений в строении тела, являются ортопедические приспособления. Они заслуживают того, чтобы о них рассказать особо

Зная, что нарушения опорно-двигательного аппарата — самые распространенные у детей школьного возраста, профессор Ефимов на базе руководимой им медико-педагогической лаборатории Нижегородского врачебно-физкультурного диспансера обследовал более трехсот тысяч учеников школ области. Результаты поразили даже опытного Анатолия Петровича: функциональные или структурные отклонения от нормы были обнаружены у 75% детей, а сколиоз (искривление позвоночника) — у 54%, то есть больше, чем у каждого второго ребенка!

— Сколиоз — это не простое нарушение осанки, как полагают некоторые, а целый комплекс нейро-ортопедических проблем, — говорит

доктор Ефимов. — Согласно нашим исследованиям, нарушение проводимости нервных импульсов при сколиозе приводит к отставанию в росте одной ноги, что, в свою очередь, формирует перекос тазовых костей. Это ведет к опущению внутренних органов и снижению их функции, повышенной утомляемости, мышечной слабости. Чтобы помочь позвоночнику и мышцам принять правильное положение, необходимо применять ортопедические корректоры.

Однако не все выпускаемые сегодня зарубежные и отечественные корректоры осанки эффективны. Например, дешевые приспособления китайского производства мягкие и не имеют шин, способных удерживать в правильном положении

спину, лопатки и плечи. Дети носят их годами, но улучшения не наступает, зато драгоценное время уходит. Качественные ортопедические корректоры выпускаются западными фирмами, но они не каждому по карману.

Доктор Ефимов в содружестве со специалистами разных направлений разработал лечебно-профилактические приспособления для



коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата, которые обладают высоким качеством и доступны по цене. Все они запатентованы в Госкомизобретений, одобрены Минздравом и уже показали свою эффективность в клинических испытаниях, проведенных в ведущих научных и лечебных учреждениях страны.

Под маркой АНТЕФ® (аббревиатура, образованная от имени создателя) выпускаются около пяти десятков различных корректоров и

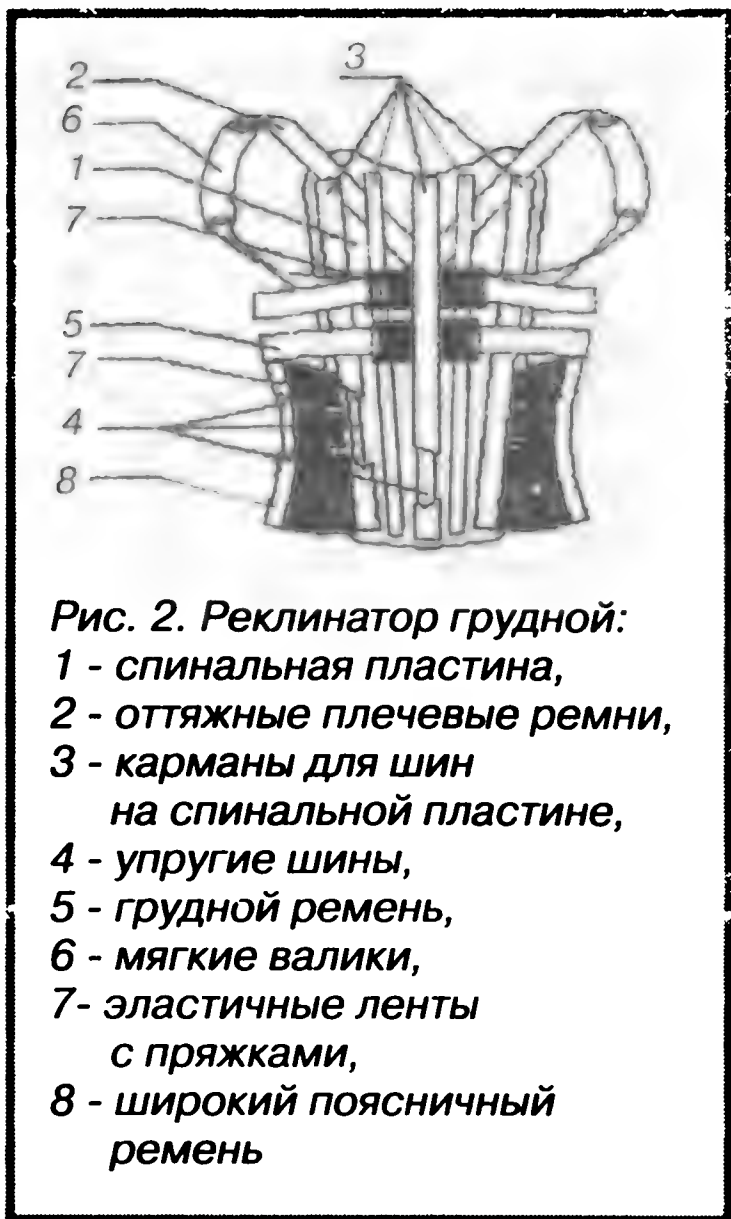
тренажеров. Здесь мы расскажем лишь о некоторых из них, имеющих наибольшее распространение.

В частности, для устранения искривления позвоночника и нарушений осанки применяются реклинаторы разных размеров и вариантов. Все, кто пользовался этими приспособлениями, сразу почувствовали, насколько улучшается после их ношения состояние позвоночника, уменьшается болевой синдром.

Так, **реклинатор для исправления, или корректор осанки** (рис. 1) помогает в лечении и профилактике врожденной или приобретенной сутулости, сколиоза и кифоза 1-й степени (кифоз — изгиб позвоночника назад) или патологической установки лопаток (при крыловидном стоянии). Полезен он также при детском церебральном параличе, остеохондрозе и спондилезе у взрослых. Тканевые ремни этого приспособления мягко фиксируют всю верхнюю часть туловища, а упругие шины надежно удерживают спину в правильном положении.

Реклинатор грудной-полукорсет (рис. 2) применяется для лечения не только начальной, но и последующих стадий сколиоза и кифоза в грудном и грудо-поясничном отделах позвоночника у детей и взрослых. Он предназначен, кроме того, для устранения некоторых видов анатомической деформации грудной клетки. Эта конструкция более жесткая, чем предыдущая, фиксация позвоночника здесь усилена за счет пяти упругих шин. Они удобно поддерживают позвонки в правильном положении, и человек чувствует себя комфортно.

При применении этих реклина-



торов сначала затягивают ремни не сильно, не допуская болезненных ощущений, и ходят в них не больше 2-3 часов в день. По мере привыкания к корректорам натяжение ремней усиливают так, чтобы плечи и лопатки заняли правильное анатомическое положение, и постепенно время ношения доводят до целого дня. Оба приспособления легко стираются (шины при этом вынимают из карманов).

Еще одно приспособление — **поясничный реклинатор** (рис. 3), или ортопедический лечебно-профилактический пояс-универсал. Его следует носить при 1-й, 2-й и 3-й степенях сколиоза и гиперлордоза (лордоз — изгиб позвоночника вперед) поясничного отдела позвоночника. Взрослых он спасает от болей при радикулите, остеохондрозе, спондилезе и межпозвонковых грыжах поясничного отдела позвоночника.

За счет широких пластин, покры-

тых мягким фетром, и упругих поперечных шин внутри реклинатор при ношении снижает нагрузку на поясничный отдел позвоночника до 30% от веса тела. Это делает пояс просто незаменимым, например, при физической работе: если поясничный отдел надежно зафиксирован, можно не опасаться переломов, смещения позвонков или появления грыж межпозвонковых дисков. Покрытие же реклинатора, выполненное из чистошерстяного войлочного фетра, предохраняет позвоночник и почки от переохлаждения, а при длительном ношении способствует сжиганию подкожного жира.

Реклинатор идеально подходит как для женщин, так и для мужчин. Длительность его ношения определяется врачом исходя из состояния пациента. При болях в пояснице ортопедический пояс-универсал носят 2-3 месяца, при грыжах межпозвонковых дисков — 3-4 месяца, а при



сколиозе — не меньше полугода.

Кроме того, для лечения сколиоза и других патологий А.П.Ефимов

предлагает **полужесткий воротник-головодержатель** (он фиксирует в правильном положении шейный отдел позвоночника). Воротник особенно полезен при длительной работе за письменным столом. Его доктор Ефимов часто назначает детям для лечения последствий родовых травм.

А когда все приспособления, которые пациент носил днем, на ночь снимаются, то на помощь больному позвоночнику приходит **реклинатор-подставка**, которую кладут прямо на постель. Выполненная из мягких, но упругих широких ремней, она при сколиозе и кифозе корректирует положение позвоночника и ребер во время сна.

У доктора Ефимова есть приспособления, предназначенные для устранения патологий суставов, для коррекции плоскостопия. В частности, **тренажер голеностопного сустава** эффективно восстанавливает функции движения после переломов (а они в этом месте случаются нередко). Он выполнен в виде платформы с механизмом, помогающим разрабатывать подвижность голеностопного сустава. Такой тренажер весьма полезен и для больных, перенесших инсульт с парезом нижней конечности.

Уникальную конструкцию имеют созданные

профессором Ефимовым стельки-супинаторы и подпятники. Это приспособления рессорного типа. Они имеют упругие пластмассовые вкладыши, соответствующие по своей форме рельефу сводов нормальной стопы. Благодаря этому они не только обеспечивают амортизацию толчковых нагрузок на мягкие ткани и кости стопы, защищая суставы ног и позвоночник, но и формируют правильное сводчатое строение стопы, предупреждают и лечат плоскостопие. Боли в стопах при ношении стелек уменьшаются, обувь словно становится комфортнее, а походка — легче и свободней.

Ортопедический подпятник из высококачественной натуральной кожи, имеющий упругую резиновую основу, необходим для лечения отставания в росте одной из нижних конечностей у детей и коррекции укорочения ноги у взрослых: устраняет перекос таза в сторону укороченной ноги. Он также смягчает и амортизирует толчковые нагрузки при ходьбе и беге, защищая суставы ног и позвоночник от микротравм.

Для того чтобы ношение реклинаторов, стелек и подпятников дало эффект, надо правильно их подобрать по размеру, руководствуясь специальными таблицами.



Производитель и поставщик
ортопедических и реабилитационных изделий АНТЕФ®
ООО НИПЦ «Биомеханика и реабилитация»
Нижний Новгород — ☎ (8312) 41-03-21, 75-48-56, 13-62-62
Филиал в Москве — ☎ (095) 799-48-98, 960-54-76
Филиал в Чебоксарах — ☎ (8352) 62-06-62, 8-905-343-87-19
Internet: www.antef.ru, e-mail: antef@nm.ru

Валентина Ефимова

Главное – саморегуляция

В прошлом номере журнала мы рассказали об исследованиях Л.Ф.Тарасевич, увенчавшихся созданием высокоэффективной биологически активной добавки «Полифит-М». Ее использует в своей системе восстановления здоровья академик РАЕН А.Е.Алексеев. Но это далеко не единственное средство, применяющееся в его комплексной системе. Основопологающим в ней является употребление чистой структурированной воды, ферментированных продуктов питания, а также применение скипидарных ванн. Продолжаем описание оздоровительной системы А.Е.Алексеева, начатое в предыдущих статьях

Новая диета

Важным моментом в налаживании механизмов саморегуляции и самовосстановления является изменение характера питания. В период очищения следует значительно снизить потребление мяса и животных жиров, цельного молока, маргарина, сметаны, майонеза, избегать консервированных продуктов, маринадов с уксусом, острых и жареных блюд.

А вот слабосоленая жирная рыба в рационе остается. Полезна и икра — необязательно осетровых или лососевых рыб. Разрешаются все кисломолочные продукты, но без биодобавок, мягкие сорта сыра, любое нерафинированное растительное масло. Можно съедать в неделю два-три бутерброда с соленым свиным са-

лом, содержащим очень нужную организму арахидоновую кислоту.

Предпочтительны тушеные и запеченные овощи, овощные супы на бульоне из бобовых, особенно настоянные. При приготовлении такого супа овощи, опущенные в кипящий бульон, кипятятся не больше двух-трех минут, после чего кастрюлю снимают с огня, укутывают и настаивают суп полтора-два часа. Его можно заправить слегка обжаренным луком, чесноком, пряностями.

Хлеб должен быть из муки грубого помола. Хороши и любые каши из цельнозерновых круп, которые также, как суп, подвергаются минимальной термической обработке. Готовить каши Анатолий Ефимович советует следующим образом: промытое зерно (рожь, овес, гречку) залить водой, взяв на одну часть зерна две части воды, поставить в эмали-

Окончание. Начало в №10 и 11 за 2004 г.

рованной или стеклянной посуде на огонь. Кипятить ровно одну минуту, только для обеззараживания. Хорошо укутать и поставить томиться на четыре часа. По прошествии этого времени кашу снова поставить на огонь, прокипятить еще одну минуту и вновь укутать на четыре часа. Можно повторить эту процедуру еще раз, если в кастрюле осталась вода. Дать остыть и поставить в холодильник, где такая каша может храниться, не теряя своей ценности, трое суток.

Перед употреблением отложить на сковороду нужное количество каши, добавить зелень, специи, свежий лук, заправить растительным маслом и разогреть, но не перепаривать.

Количество пищи при новой диете меняется в сторону уменьшения. Объем нормального, нерастянутого, желудка человека, напоминает А.Е.Алексеев, помещается в ладони. Именно такое количество пищи нерастянутый желудок обработает без напряжения.

Питаться лучше дробно — съедать одно блюдо за один прием. Никаких проблем с весом не возникнет, если вы будете есть даже четыре раза в день, но понемногу. Более того, при таком питании уходят лишние килограммы.

Воду лучше не пить в течение получаса до еды и в течение получаса после ее приема. Из напитков предпочтение следует отдать зеленому чаю и особенно *цикорью*, который помогает организму отрегулировать обменные процессы, прежде всего водно-солевой.

Варится цикорий точно так же, как кофе. Очень вкусным он получается на меду. Для приготовления напитка надо одну полную чайную ложку молотого цикория высыпать в турку, добавить туда одну чайную ложку меда, долить 150 г воды и держать на огне до образования высокой

пенки. Сняв с огня, добавить молока.

На новую диету следует переходить вскоре после начала очищения. После трех дней приема соли магнезии, на четвертый-седьмой дни, вы начинаете еду с мягкой пищи — кваша (так Алексеев называет квашеные злаки), «мокрых салатов», соков, кофе из цикория, мягких фруктов. После 10 дней добавляете каши, овощные супы, салаты, тушеные овощи, по прошествии 14 дней — кисломолочные продукты, сыр, рыбу. Во время всего «очистительного» периода, занимающего три недели, питание надо строить так, чтобы свежие овощи и фрукты занимали до 70% рациона. Вся программа восстановления саморегуляции длится три месяца. Все это время следует употреблять ферментированные продукты, одним из которых является кваша. Напомню, как готовить квашу.

Для этого блюда Анатолий Ефимович советует покупать смеси готовых хлопьев, включающие 4-5 злаков. Но перед покупкой надо внимательно прочитать на этикетке, как их готовить: если смесь готовится мгновенно, она не подходит. Нужно, чтобы время приготовления занимало не меньше трех минут. Для одной порции требуется полстакана готовой смеси. В нее надо добавить по одной столовой ложке гречневой крупы и перемолотого в муку пшена — для увеличения содержания «биологического» калия и железа.

Подготовленную смесь высыплют в стеклянную или керамическую миску и кладут туда же по одной столовой ложке мелко нарезанного укропа, петрушки, один зубчик чеснока и чайную ложку меда. Заливают кефиром, ряженкой или простоквашей (но не «био»), тщательно перемешивают до консистенции жидкой сметаны и, накрыв чистым полотенцем, оставляют при комнатной тем-

пературе на 6-8 часов (можно на ночь, чтобы утром позавтракать).

Получается ферментированный продукт, естественно подготовленный для лучшего переваривания и удовлетворения насущных потребностей нашего организма — он не задерживается надолго в желудке и кишечнике, усваиваясь практически целиком. Кваша стимулирует выделение пищеварительных соков за счет присутствующих в ней органических кислот, нормализует кислотность в толстом кишечнике, помогает избавиться от дисбактериоза. Входящие в нее разнообразные злаки являются поставщиками целого комплекса микро- и макроэлементов, витаминов группы В, а также А, С и Е.

«Мокрый салат», или *сыроовощная паста*. Это очень мелко, буквально до пасты, протертые сырые овощи. Для блюда подойдут все овощи, которые у вас есть. Вот примерное соотношение овощей: свекла, морковь, топинамбур, капуста, огурцы — по 1 части; сырой картофель, баклажаны, сладкий перец, помидоры, тыква, черная редька или красный редис — по 0,5 части; корень хрена — 0,2 части. Хорошо промытые овощи натираются на мелкой терке или очень быстро пропускаются через мясорубку, чтобы не начались процессы окисления. Лучше всего, по мнению Анатолия Ефимовича, готовить пасту на соковыжималке — отжав сок, смешать его с мезгой. Если масса овощей получилась большая, ее надо разделить на порции, упаковать в пищевой полиэтилен и сразу же положить в морозилку, где паста может храниться неделю, не теряя своих качеств.

Перед употреблением заправить пасту нерафинированным растительным маслом, добавить чеснок, лук, специи, по желанию — соль (но только морскую или каменную).

Растительные волокна, присут-

ствующие в таком салате, — лучший естественный сорбент, выводящий все ненужное из кишечника и тонизирующий его, а большое содержание в блюде микро- и макроэлементов делает его особенно полезным.

Скипидарные ванны

Есть такой класс шлаков, которые невозможно удалить приемом чистой воды и сорбентов. Имея высокий молекулярный вес, они не выходят в кровь, оставаясь в межклеточном пространстве и оказывая на происходящие в организме процессы негативное воздействие.

Очиститься от них помогают горячие скипидарные ванны по Залманову. Скипидар и другие химические компоненты, применяемые при приготовлении ванн, в сочетании с теплом расщепляют сложные вредные вещества до простых и через расширившиеся под воздействием высокой температуры поры кожи силой возросшего кровотока и лимфотока выводятся из организма. При этом не только активизируются процессы метаболизма, но и достигается регулирующий эффект на уровне центральной нервной системы, происходит дополнительное насыщение организма микро- и макроэлементами, возрастает иммунологическая защита организма. Благодаря восстановлению кровотока в капиллярах, улучшается общее кровообращение, облегчается работа сердца.

Как писал А.С.Залманов, под воздействием скипидарных ванн начинает активнее работать «аутофармакология», другими словами, наши собственные «лекарства» — гормоны, ферменты, биологически активные вещества, особые клетки иммунной системы, следящие за порядком в организме. Эти ванны увеличивают жизненный потенциал каждой клетки, нормализуют обмен

веществ, благоприятно влияют на все органы и системы.

Скипидарные ванны готовят с желтой или белой эмульсией в зависимости от давления. Для гипертоников подходит желтая эмульсия, для гипотоников — белая. Если давление нормальное, смешиваются две эмульсии.

Скипидарные ванны по программе А.Е.Алексеева начинают делать не раньше, чем по прошествии 10 дней очистительного периода, через два дня на третий. Ограничения существуют только для больных тромбофлебитом и варикозным расширением вен: они могут принимать ванны лишь после месяца очищения с питьем чистой воды, да и то в сочетании с ежедневным приемом 1/4 таблетки аспирина или отвара коры ивы, содержащие природные салицилаты (1 ч. ложка измельченной коры на стакан кипятка, кипятить 10 минут, настоять, процедить, пить по 1/4 стакана 4 раза в день).

Сама процедура такова: в неполную ванну с водой 36-37 градусов наливают 20 г белой или желтой эмульсии (или по 10 г каждой) и хорошо размешивают. Ложатся в ванну, подложив шланг душа, по которому течет горячая вода, под себя. Таким образом повышают температуру воды в ванне до 39 градусов, и в этой воде находятся ровно 16 минут.

Главный критерий правильного

проведения процедуры — появление в ее конце хотя бы легкой испарины. После ванны, не вытираясь, сразу оденьтесь в теплое белье и лягте в постель на три часа. Как говорит Анатолий Ефимович, «эти три часа вы будете болеть хорошим гриппом», иными словами, испытывать воздействие гипертермии из-за повышения температуры тела на 2-3 градуса. В условиях гипертермии выводятся шлаки и погибают болезнетворные бактерии, в то время как полезная микрофлора выдерживает повышение температуры.

Процесс детоксикации может происходить с обострениями — кожными высыпаниями, зудом и др. Главным помощником в такой ситуации опять становится «Полифит-М», который принимают натошак за полчаса до еды. Его микронутриенты поддерживают все органы и системы, в том числе и иммунную.

Единственная сложность залмановских скипидарных ванн — подготовка эмульсий, куда кроме скипидара входят специфические химические компоненты. В частности, желтая эмульсия включает касторовое масло, олеиновую кислоту, едкий натр, а белая — мелко настроганное детское мыло, камфарный спирт, салициловую кислоту и скипидар. К счастью, сегодня появилась возможность купить готовые эмульсии для ванн.

Контактные телефоны: (095) 504-67-13, 510-93-36, 744-46-75

По этим телефонам вы можете:

- ☞ заказать “Полифит-М”, фильтр “Нерокс”, скипидарные эмульсии, аудио-, видео- и печатные материалы с выступлением академика А.Е.Алексеева;
- ☞ записаться на лекции Л.Ф.Тарасевич и А.Е.Алексеева.

Жители регионов могут получить “Полифит-М”, фильтр “Нерокс” и скипидарные эмульсии наложенным платежом.

Дополнительная информация — на сайтах:

<http://spektr-21.ru>

<http://polyfit.nr.ru>

<http://voda.nr.ru>

Андрей Борисов

Колючий врачеватель с серебряными иглами



Изобретатель аппликаторов нового типа Юрий Кобелев

Массовое увлечение аппликаторами (или иппликаторами — оба слова означают одно и то же) началось в нашей стране с простейшего приспособления, созданного И.И.Кузнецовым. Этот талантливый человек сумел соединить воедино давно известный метод аппликации (от лат. *applicatio* — прикладывание) и древний китайский способ лечения различных недугов с помощью ударов по рефлекторным зонам специальным молоточком с семью иглами. Созданный И.И.Кузнецовым иппликатор состоит из пластмассовых фишечек с острыми иголочка-

ми. Фишечки пришиваются на плотную ткань и накладываются на рефлекторные зоны.

За счет чего возникает лечебный эффект? Официальная медицина объясняет его раздражением нервных окончаний рефлекторных зон. Механически воздействуя на определенный участок кожи, мы раздражаем находящиеся под ней нервные окончания и тем самым стимулируем работу того внутреннего органа, который нервными волокнами связан с этой областью поверхности тела.

Но эта теория объясняет не все.

Неясным остается, почему эффективность воздействия на рефлекторную зону зависит от способа ее раздражения. Для чего в китайской иглорефлексотерапии применяются больше десятка видов иголок?

На эти вопросы отвечает восточная медицина. Она дает другое объяснение процессам, происходящим при иглоукалывании. В Китае считается, что воздействие производится

недостающую определенному органу энергию.

Если исходить из этого объяснения, становится понятно, почему аппликаторы разной конструкции обладают неодинаковой эффективностью при лечении одних и тех же заболеваний.

Сейчас в аптечной сети и лавках здоровья появились новые модели игольчатых аппликаторов. Самые интересные из них — «Колючий врачеватель» и «Князь Серебряный» марки КВ. По конструкции и принципу действия они существенно отличаются от старого доброго иппликатора Кузнецова. Главное отличие в том, что в них используются металлические иглы специальной конструкции. Что это дает?

Во-первых, процедура лечения стала практически безболезненной. Во-вторых, как показали клинические испытания, благодаря особой П-образной конструкции металлических игл при соприкосновении их с кожей возникает разность потенциалов между концами иглы, что значительно усиливает лечебный эффект. Немаловажно и то, что при пользовании такими аппликаторами не бывает повреждений кожи даже при значительном давлении.

Аппликаторы марки КВ различаются между собой прежде всего материалами, из которых они созданы: «Колючий врачеватель» — с иглами из нержавеющей стали, «Князь Серебряный» — из посеребренного металла. Посеребренный аппликатор имеет некоторые преимущества: его иглы обладают бактерицидными свойствами, лучшей токопроводимостью, большей комфорт-



не только на нервные окончания, но и на энергетические каналы, по которым организм насыщается жизненной энергией (праной). Различные виды воздействия на эти зоны по-разному стимулируют энергетический обмен всего организма и его отдельных органов. Иголки, вводимые китайскими врачами в биологически активные точки, можно сравнить с антеннами, улавливающими

Выбор модели аппликатора КВ зависит от того, какое заболевание вы собираетесь им лечить.

- *Бронхиальная астма.* Модель аппликатора: КВ-100 и КВ-400 в различном исполнении.

- *Импотенция, простатит.* Модель аппликатора: КВ-100 и КВ-400 в различном исполнении.

- *Избыточная масса тела.* Модель аппликатора: КВ-400 в различном исполнении.

- *Нейроциркулярная дистония.* Модель аппликатора: КВ-100 и КВ-400 в различном исполнении.

- *Остеохондроз шейного отдела позвоночника.* Модель аппликатора: КВ-100 в различном исполнении.

- *Радикулит вертеброгенный, пояснично-крестцовый.* Модель аппликатора: КВ-100 и КВ-400 в различном исполнении.

- *Синдром раздраженного кишечника.* Модель аппликатора: КВ-100 и КВ-400 в различном исполнении.

- *Целлюлит.* Модель аппликатора: КВ-100Д и КВ-100ДС.

- *Оздоровительный массаж.* Модель аппликатора: КВ-100 и КВ-400 в различном исполнении.

ностью. Оба типа аппликаторов разработал талантливый минский инженер Юрий Кобелев, он же руководит их производством на предприятии «Сигнум» в Минске.

Вот как Юрий Кобелев рассказывает об идее создания своих аппликаторов:

«Пятнадцать лет назад у меня начались приступы почечной колики. Те, кто испытал их, поймут, что я готов был на все, лишь бы избавиться от боли. Мне попала статья об аппликаторе, в которой говорилось, что он помогает снять боль. Достать готовое приспособление я не смог и решил создать свою модель. Взял медицинскую проволоку, использующуюся в зубопротезировании, сделал П-образные скобки, впаял их в полиэтиленовую пластину. При очередном приступе приложил полученный аппликатор к пояснице и лежал на спине в течение 20 минут — боль исчезла. С перерывом в несколько часов я повторял эти процедуры — через три дня вышел песок, и вот уже полтора десятилетия я о болезни не вспоминаю. А идея, которую я тогда реализовал в простейшей конструкции, со временем воплотилась в нескольких моделях современных аппликаторов, которые сейчас уже выпускаются серийно, получили регистрационное удостоверение Минздрава РФ».

Аппликаторы КВ просты в применении, их можно использовать и дома, и в лечебном учреждении. Для того чтобы аппликатор начал действовать, достаточно создать прочный контакт его с телом, при этом П-образная скобка замыкает две точки кожи. Благодаря разности потенциалов, возникающей между точками, в тканях тела появляются микротоки, которые усиливают кровообращение и оказывают лечебное действие. Установлено, что организм сам регулирует эти токи — в болезненных местах они выше.

Аппликаторы КВ успешно прошли клинические испытания, их используют реабилитационные отделения, кабинеты физиотерапии, рефлексотерапии, лечебно-профилактические и санаторно-курортные учреждения. Врачи в Белоруссии, России, Болгарии, Чехия,

Венгрии применяют их для лечения бронхиальной астмы, пояснично-крестцового радикулита, импотенции и простатита, нейроциркуляторной дистонии, неврастении, синдрома раздраженного кишечника. Аппликаторы марки КВ с успехом используются и в борьбе с лишним весом и целлюлитом. С их помощью женщины после беременности могут избавиться от растяжек на животе.

Обычно на изделия такого типа выдаются гигиеническое заключение и сертификат соответствия, что гарантирует лишь их безопасность.

Аппликаторы Кобелева, в отличие от других, получили регистрационное удостоверение Минздрава РФ. Это значит, что Министерство здравоохранения России подтвердило их *лечебные* свойства.

Ценовой диапазон аппликаторов КВ широк: среди них есть недорогие модели (на пластмассовой основе), средние по цене (на резиновой основе), дорогие (на силиконовой основе). При этом по эффективности воздействия любая, даже самая дешевая, модель намного превосходит аппликаторы другого типа.

Аппликаторы КВ

«КОЛЮЧИЙ ВРАЧЕВАТЕЛЬ» и «КНЯЗЬ СЕРЕБРЯНЫЙ» —
модели и цены:

КВ-100 (размер 10х20 см, пластмассовая основа, иглы из медицинской нержавеющей стали) — 162 рубля.

КВ-100 ДС (размер 10х20 см, пластмассовая основа, иглы из посеребренной медицинской нержавеющей стали, держатель в комплекте) — 280 рублей.

КВ-400 (размер 40х20 см, пластмассовая основа, иглы из медицинской нержавеющей стали) — 605 рублей.

КВ-400 С (размер 40х20 см, пластмассовая основа, иглы из посеребренной медицинской нержавеющей стали) — 945 рублей.

КВ-400 Р (размер 40х20 см, резиновая основа, иглы из посеребренной медицинской нержавеющей стали) — 1620 рублей.

Доставка по России почтой, оплата при получении (включая доставку, все налоги, почтовые сборы). Каждая модель аппликатора КВ снабжена подробной инструкцией по применению.

Заявки на приобретение аппликаторов КВ можно присылать по адресу: 119435, Москва, а/я 33, КВ. Борисову А.В.

Продажа в Москве (есть курьерская доставка)

Новорязанская ул., 26 (м. «Комсомольская»)

☎ (095) 514-40-42, 782-28-60

Интернет-магазины (доставка по России и Москве):

www.mzk.ru

www.mandala.ru



больших пальцев (ближе к внутреннему краю) на обеих стопах (рис. 3). Такой массаж восстанавливает

Рис.3 Затылочная часть мозга. Рефлексогенные зоны расположены под подушечками больших пальцев. Массируйте каждую зону подушечками пальцев не менее 5 минут, а при головной боли — 10-15 минут.

На руках

Массировать большим пальцем рефлексогенные зоны головы и плеч на кистях обеих рук в течение 3-4 минут (рис. 4). Выполнять массаж медленными кругообразными движениями.

Правая кисть (ладонь) Левая кисть (ладонь) Правая кисть (тыльная сторона) Левая кисть (тыльная сторона)

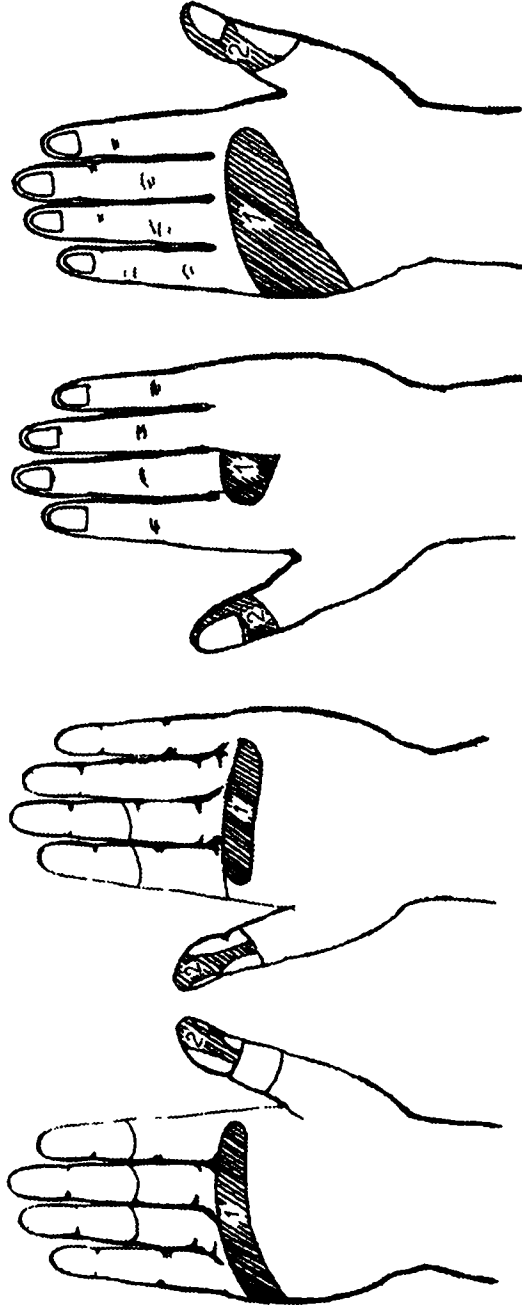


Рис. 4. 1 — плечи, 2 — голова

линия сгиба

Энциклопедия «БЗ!»
от А до Я

МИГРЕНЬ
И ДРУГАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

МИГРЕНЬ

2

МИГРЕНЬ, СВЯЗАННАЯ
С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

5

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
ДРУГОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

8

МИГРЕНЬ

Основной симптом мигрени — сильная и продолжительная головная боль. Она охватывает, как правило, часть головы, вызывая даже временное ухудшение зрения. Приступ может сопровождаться рвотой и поносом.

Внутренние средства

1. 1/2 ст. ложки травы *мяты перечной* залить стаканом горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут, часто помешивая. Процедить и долить кипяченой водой до начального объема. Принимать в теплом виде по 1/2-1/3 стакана 1-3 раза в день за 15 минут до еды. Настой хранить в прохладном месте не более двух суток.
2. Пить утром натощак ликерный стаканчик сока *петрушки*.
3. Разболтать в стакане свежее куриное яйцо, залить его горячим молоком и выпить. Эту процедуру повторять ежедневно в течение недели.
4. Залить измельченные сухие листья *мелиссы лекарственной* водкой в соотношении 1:3, настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 0,5 ч. ложки 3 раза в день.
5. 15 г травы *мелиссы лекарственной* залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30 минут, процедить и выпить (суточная доза).

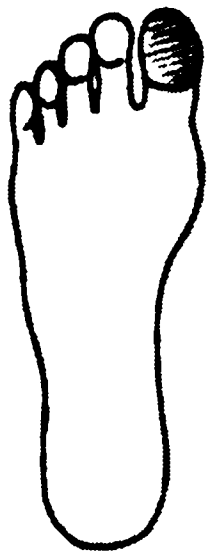
СИ

попробуйте растянуть и сжать, только чтобы не погнул!) А теперь осторожно отодвиньтесь от цветка, сохранив «шарик» в руках. Локти опущены, пальцы не напрягаются, ладони колеблются, «шарик» дышит в ваших ладонях.

Поднимите очень осторожно «дышащий шарик» до уровня ушей. Руки слегка колеблются с частотой вашего дыхания. Теперь осторожно и медленно поворачивайте голову в одну сторону, потом в другую, можно поглаживать голову круговыми движениями «шарика» (расстояние от ладони до уха около 10 см). Сжимайте и растягивайте «шарик», как гармошку. При этом боль уходит. Закончить можно контактным поглаживанием, растерев руками голову и уши.

Линия связи

Массаж рефлексогенных зон На стопах



Голова (мозг) проецируется на соответствующие рефлексогенные зоны, расположенные на больших пальцах обеих ног. Массаж этих зон полезен и как профилактическая, и как лечебная процедура. При головной боли надо массировать зону головы (рис. 2). При болях в затылке надо массировать основания

Рис. 2 Голова. Рефлексогенные зоны расположены на подушечках больших

пальцев

Через 45 минут убрать клеенку и простыню с нижним одеялом. Надеть пижаму, хорошо укрыться и полежать минут 40.

4. **Хожение босиком.** Наполнить ванну холодной водой по щиколотку и походить. Начинать с одной минуты, постепенно доводя длительность процедуры до 5 минут. Выполнять каждый вечер перед сном.

Бесконтактный массаж

Поставьте перед собой любимый цветок и улыбнитесь ему. Перейдите на легкое дыхание и чуть прикройте глаза. Попросите цветок помочь вам подготовить руки к работе. Разотрите ладони до ощущения жара. Затем опустите локти свободно и «обними-те» ладонями цветок, не прикасаясь к нему. Держа ладони на расстоянии примерно 10 см от цветка, легонько как бы поглаживайте его. Скажите цветку ласковое слово и ждите ответа, как от ребенка, не умеющего говорить. Не спешите. Ответом должен быть мягкий и теплый толчок в ладонях, покалывание рук или сладкое тепло в груди или плечах. Мысленно поблагодарите цветок за то, что он с вами. Прислушайтесь к себе. Руки начинают тихо «дышать» — чуть-чуть раздвигаться и сдвигаться синхронно с вашим дыханием. Еще мельче движения, совсем незаметны. Вот уже появляется ощущение — как будто тугая резина мешает раздвинуть руки. (Если хотите прочувствовать сходные ощущения, надуйте большой воздушный шар и, обхватив его двумя руками,



адига винил

Наружные средства

1. Сделать горячую ножную ванну, положить горячий компресс на голову или туго стянуть голову. Желательно очистить кишечник.

2. Смешать камфарный и нашатырный спирт в равных частях и вдыхать их пары.

3. Положить в ухо турунду, смоченную соком красной свеклы или лука.

4. Положить за уши и на виски кислую капусту, завернутую в тряпочку.

5. Сделать смесь из равных весовых частей листьев: вишневых, лавровых, эвкалиптовых, мирры. Набить ими небольшую подушечку. При головной боли подложить ее под голову и полежать 2-3 часа.

6. Делать контрастные ванночки для стоп и кистей, 5-6 раз чередуя очень холодную и очень горячую воду.

7. Сильно, до боли, сдавливать мочки ушей, большие пальцы стоп, большие и безымянные пальцы кистей.

8. Намочить чистый платок в отстоянной воде и положить на глаза, полежать в темноте примерно час.

Аутотренинг

1. Лежа на спине, расслабиться и в течение 10 минут представлять зеленый луг, затем голубое небо.

2. Расслабившись, несколько минут смотреть на солнце широко открытыми глазами (когда оно у горизонта и на него легко смотреть).

Противомигреневая ванна

Смешать горсть цветков лаванды с горстью листьев мелиссы, залить эту смесь кипятком и дать настояться 15 минут. Вылить процеженный настой в приготовленную ванну (температура воды — 37 градусов). Принимать ванну не более 20 минут.

Самомассаж головы

Согнуть пальцы рук, придав им форму гребня, и массировать ими и ладонью голову от передней до задней линии волос не менее 30 раз.

Массаж

рефлексогенных зон

Мигрень часто возникает вследствие спазма сосудов височной доли мозга. В этом случае надо подушечками пальцев в течение 10-15 минут массировать на стопе зоны, соответствующие височным долям мозга (рис. 1).



Рис. 1. Височные доли мозга. Рефлексогенные зоны расположены на внутренней стороне больших пальцев (левая доля — на правой стопе, правая — на левой)

лабига яинил

менно 4 раза. Затем медленно обливайте правую ногу спереди: вверх от пальцев к колену, потом вниз. Так же облейте левую ногу. Повторите попеременно 4 раза. Вся процедура занимает примерно 2 минуты. Не вытирая ног, ляте в постель, тепло укройтесь и полежите 30 минут. Можно и сразу надеть носки и тапочки и походить, пока ноги не согреются.

3. *Неполное обертывание.* Делать днем в воскресенье и среду в течение трех недель. Постелить на кровать клеенку. Сверху положить сложенное пополам одеяло. Намочить простыню в теплом непроцеженном настое сеной трухи или сбора трав из ромашки, тысячелистника и хвоща, взятых в равных частях. Настой готовят так: 4 ст. ложки травы залить кипятком в трехлитровой кастрюле и дать настояться 10 минут. Раздеться, лечь на мокрую простыню (ее верхний край должен доходить до подмышек) и обернуться ею так, чтобы живот и грудь были плотно укутаны. Так же завернуться в одеяло. Надеть пижамную куртку и теплую кофту задом наперед, края подоткнуть, руки, продетые в рукава, остаются свободными. Сверху накрыться дополнительным одеялом. Спустя 45 минут вытаскивать простыню и вновь смочить ее уже в холодном настое. (Вытаскивая простыню из-под себя, надо стараться не раскрывать верхнее одеяло.) Затем, повернувшись на живот, чуть отжать ее обеими руками. Расстилая простыню, слегка привстать на колени. После этого лечь на спину.

тают приверженцы метода, полностью отдадут свою целительную энергию и полезные составляющие и вбирают в себя поток болезненной информации из конкретной точки, а следовательно, и из соответствующего органа.

Лечение медью

Лечь на спину и приложить на лоб, виски и затылок пятикопеечные монеты, выпущенные до 1962 года, или медные пластины размером 30х60 мм и толщиной до 1 мм. Лежать спокойно, не двигаясь, в течение 15-20 минут.

Водные процедуры

1. *Неполная ванна.* Делать утром по понедельникам, средам и пятницам в течение трех недель (далее достаточно одного раза в неделю). Во время процедуры должна быть надета пижамная куртка и кофта. Налить в ванну холодную воду и быстро сесть в нее на 10 секунд, подвернув куртку и кофту (вода должна доходить до бедер). Вылезти из ванны, дать стечь воде и, не вытираясь, закутать бедра простыней. Лечь в постель, тепло укрывшись. Встать через час.

2. *Обливание ног (от ступни до колена).* Делать утром по вторникам, четвергам и субботам. При обливании следите, чтобы струя ровно растекалась по ноге. Сначала медленно обливайте правую ногу сзади: вверх от пятки к подколенной впадине, затем вниз. Так же облейте левую ногу. Повторите попере-

МИГРЕНЬ, СВЯЗАННАЯ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Мигрень может быть следствием гипоксии (кислородного голодания) мозговой ткани или мозговых оболочек. Такое состояние наблюдается при некоторых заболеваниях. В этом случае к лечению головной боли нужен комплексный подход.

Железодефицитная анемия

При этом заболевании кровь плохо насыщена кислородом. При анемии надо в первую очередь устранить патологию желудочно-кишечного тракта, ведущую к нарушению всасывания железа. Что же делать при анемии, сопровождающейся головными болями? Прежде всего, регулярно перед едой пить чай из трав (одной или смеси), стимулирующих работу желудочно-кишечного тракта и улучшающих его состояние. Это различные горечи: тысячелистник, подорожник, полынь, корень аира, цветы пижмы. Есть 4-5 раз в день небольшими порциями. При больших пищевых нагрузках применять препараты желудочного сока (натуральный желудочный сок, ацидин-пепсин, пепсидил) или ферментные препараты (фестал, панзинорм, мезим-форте, холензим и т.п.). После обеда и ужина, если нет камней в желчном пузыре, держать теплую грелку на области печени 15-30 минут. Регулярно употреблять специи по вкусу: корень имбиря и петрушки, барбарис, гвоздику, корицу, шалфей,

шафран, базилик, эстрагон, зиру, анис, тмин, кориандр, куркуму, тамаринд, цикорий, мускатный орех, хрен, разные виды перца, чеснок, горчицу и другие.

Деформации шейно-грудного отдела позвоночника

При различных деформациях в шейно-грудном отделе (врожденных, посттравматических, вызванных остеохондрозом) гипоксия вызывается ухудшением кровотока в позвоночных артериях. Состояние можно улучшить с помощью домашней физиотерапии. Надо взять за правило 3 раза в день растирать рукой затылок, шею, трапециевидные мышцы, расположенные между лопатками. 2-3 раза в день втирать лечебные мази (эфкамон, финалгон, випросал, тигровую или скипидарную) в области шейно-грудного отдела позвоночника. Мази лучше чередовать, так как они обладают разными свойствами, и втирать на ночь, чтобы не застудиться. Хороший эффект могут дать компрессы с медицинской желчью, аппликации из листьев лопуха или капусты. Помогает и гимнастика. Ее лучше делать во 2-й половине дня, когда мышцы уже разогреты. Резкие движения головой и руками после сна могут обострить процесс.

Вегетодистония

В возникновении этого заболевания играет роль патология гипоталамо-гипофизарной системы. Может наблюдаться и патология надпочечников (чаще в

7. Положить горсть анисовых семян в кастрюлю с кипятком и вдыхать носом пар.

8. Сделать 20-минутную горячую ванну для ног, после чего окатить ступни холодной водой (можно душем).

9. Намочить чистый платок в яблочном уксусе, туго обмотать им голову и держать такой компресс до тех пор, пока боль не исчезнет.

10. Прикладывать компрессы из натертого хрена к затылочной области или между лопатками.

11. Делать компрессы на лоб и виски из свекольного кваса. Чтобы приготовить свекольный квас, трехлитровую банку надо заполнить кусочками свеклы, залить до верха водой и поставить в теплом месте на неделю для брожения. Затем процедить.

Семяноотерапия

Семена и зерна ставят на расположенные на коже зоны, соответствующие определенному внутреннему органу. Концевая фаланга большого пальца соответствует голове. Надавливая на нее шариковой ручкой, надо найти наиболее болезненную точку и прирепить к ней пластырем зерно или семя: пшеницы, гречки, яблочное или просяное либо зернышко шиповника. Держать несколько часов. Семена и зерна удобно ставить на ночь. Очень полезно время от времени нажимать на зернышко до ощущения легкой боли. Это усиливает лечебный эффект. Все зерна и семена используют один раз. За сеанс они, как счи-

ЛИПИ ВДИГА

минут на водяной бане. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

11. Принимать внутрь по 0,2-0,3 г мумиё с молоком или медом (1:20) утром и вечером (перед сном). Курс лечения — 25 дней.

12. Залить 1 ч. ложку плодов можжевельника стаканом кипятка, настоять в течение 15 минут. Пить медленными глотками.

13. Смешать взятые в равных частях (по объему) корень *валерианы*, листья *мяты*, *мелиссы*, цветы *лаванды*. Заварить смесь кипятком. Затем 2 ч. ложки настоя добавить в стакан с кипятком и, остудив этот чай в течение 10 минут, выпить медленными глотками.

Наружные средства

1. Нюхать сухие истертые листья и цветочные верхушки *душицы обыкновенной*.

2. Прикладывать к больной части головы свежие листья *капусты белокочанной* или *сирени обыкновенной*.

3. Привязывать ко лбу, завернув в тряпицу, нетолстые ломтики сырого *картофеля*.

4. Прикладывать на область мозжечка и заушные области *горчичники* или компресс из *черной редьки*.

5. Опустить обе руки по локоть в очень горячую воду и, все время подливая горячую воду, держать, пока боль не прекратится.

6. Не снимая, носить на шее нитку натурального желтого *янтаря*.

ЛИПИ ВИДИ

виде дисфункции). Нередко имеется и функциональная слабость печени. Исходя из этого, при вегетосудистой дистонии с головной болью можно дать следующие рекомендации. Регулярно (2-3 раза в день по 2-5 минут) делать самомассаж воротниковой зоны и верха поясницы массажером, полотенцем или просто руками. Прикладывать на область почек и надпочечников (выше талии) грелку 1-2 раза в день на 10-20 минут. Регулярно выполнять йоговские упражнения, улучшающие кровоток и функцию гипофиза, надпочечников, почек («березка», «плуг», «змея», «кузнечик»). При склонности к повышению давления принимать сосудистые мозговые средства, например стугерон или кавинтон. Делать гимнастику лучше каждый день. Полезен контрастный душ, банные процедуры (если нет противопоказаний). Если плохо переносите баню, то париться надо по индивидуальному режиму, постепенно приучая себя к парилке. В весенне-зимний период надо принимать естественные общеукрепляющие препараты (продукты пчеловодства, мумиё, женьшень, элеутерококк, левзею и т.п.). Чаще дышать ароматом мелиссы (лимонной мяты) и базилика — они улучшают мозговой кровоток. Прикладывать после еды грелку на область печени. При склонности к запорам проводить 2-3 раза в месяц тюбажи (слепые зондирования) с 15-30 г магнезии (сульфата магния) или глауберовой соли (сульфата натрия). Для этого надо растворить одну из этих солей в 150 мл воды, выпить утром натощак и

полежать на правом боку 1 час, положив грелку на область печени. В течение 2-3 часов должен быть обильный жидкий стул. Кроме тюбажей, надо 1 раз в неделю на ночь принимать 1 ст. ложку касторового, или оливкового, или вазелинового масла либо листа сенны в любом виде. Лишь изредка можно пользоваться другими слабительными или очистительными клизмами (1-2 л).

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ДРУГОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

Внутренние средства

1. При головных болях нервного происхождения полезно пить *свежий сок калины*, есть больше *ягод клубники* *полевой*, при сильных систематических болях пить *свежий сок черной смородины* или *сырого картофеля* (тот и другой сок — по 1/4 стакана 3 раза в день).
2. 1 ст. ложку травы *зверобоя продырявленного* залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день при головных болях нервного происхождения.
3. 1 ч. ложку измельченного корня *девясилы* *высокого* залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 10 часов. Пить по 1/4 стакана за 30 минут до еды 4 раза в день при головных болях нервного происхождения.
4. 1 ч. ложку измельченных корней, стеблей и

линия сгиба

листьев *примулы* залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день. Настой не только снимает *головные боли*, но и действует *успокаивающе* на нервную систему, оказывает *легкое снотворное* действие.

5. 1 ст. ложку сухих листьев *мать-и-мачехи* залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Принимать по 1 ст. ложке 4-6 раз в день за час до еды.

6. 1 ст. ложку *семян укропа* настоять в 1,5 стакана кипятка. Выпить в течение дня.

7. 1 ст. ложку сухой травы *душицы* залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 30 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Внимание! Беременным женщинам настой душицы принимать нельзя.

8. 1 ч. ложку травы *полыни обыкновенной* залить стаканом кипятка, настаивать 4 часа. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

9. 1 ст. ложку цветков *клевера лугового* залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

10. 1 ст. ложку измельченного корня и *корневищ валерианы* залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6-8 часов. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при головных болях нервного происхождения. Можно пить и отвар *валерианы*: 10 г корней *валерианы* (не более 30 г) измельчить, залить 300 мл воды комнатной температуры, кипятить 30

Валентина Яраева

СПИНА — НЕ СТРУНА

Позвоночник — не только опора тела. Это и проводник нервных импульсов и энергетических потоков, в нем располагаются спинной мозг, по его шейному отделу проходят крупные кровеносные сосуды. Любое нарушение в каком-либо отделе позвоночника непременно сказывается на внутренних органах, связанных с ним. Врачеватели Востока образно называли позвоночник «вешалкой для всех болезней».

Недавно Всемирная организация здравоохранения в своем очередном докладе отметила, что практически у всех людей на планете после 30 лет появляются дегенеративные изменения позвоночника.

Немалую роль в этом играют родовые травмы. Какими они бывают? Как заметить их послед-

ствия? На что должны обращать внимание родители? Об этом нашему корреспонденту рассказывает врач-вертеброневролог 9-го лечебно-диагностического центра Министерства обороны Виль Лукманович Саттаров.

Почему «стебель» кривой

О проблеме родовых травм начали говорить только в последнее вре-

мя. Разве их не было в прежние времена? Этот вопрос я задала доктору Саттарову в самом начале беседы.

— Конечно, были, — ответил



Фото Виктора Жили

Виль Лукманович. — Упоминания о родовых травмах можно найти в трудах древних врачей, начиная с Гипократа. Но прежде обращали внимание только на грубые повреждения, а сейчас научились диагностировать и менее выраженные травмы позвоночника и спинного мозга, которые тоже оставляют далеко не безобидные последствия. Начиная с XIX века многие врачи, в том числе и российские, заинтересовались такими нарушениями. Тем не менее некоторые осложнения родовых (натальных) травм до сих пор остаются незамеченными, а потом сказываются на здоровье человека. Я говорю о таких «малосущественных деталях», как асимметрия плечевого пояса и лопаток или небольшая разница в длине ног. Чтобы представить себе, как эти «детали» могут проявиться позже, давайте сравним анатомический таз человека с цветочным горшком. Если горшок искривлен, из него вряд ли вырастет растение со стройным стеблем. В данном случае речь идет о стройности позвоночника.

— Сейчас в акушерстве все чаще используются методы щадящего родовспоможения. Неужели проблема натальных травм до сих пор остается острой?

— Очень многое зависит от самой роженицы. К сожалению, современные девушки здоровьем не блещут. Они зачастую плохо развиты физически, многие курят, употребляют спиртное. Все это сказывается на родовой деятельности. А кроме того, если у девочки в детстве пропустили перекос тазовых костей, то, когда ей придет время рожать, неминуемо возникнут сложности для младенца. Природой предусмотрено, что в процессе родов кости материнского таза раздвигаются равномерно и ребенок плавно

выходит из него. При этом сила давления строго соответствует естественному строению таза. Если же в нем есть перекос в какую-то сторону, то позвоночник малыша получит травму с этой стороны.

По мнению доктора Саттарова, ситуацию можно исправить. Недавно на лекции в одном из московских роддомов он горячо доказывал врачам: достаточно в женской консультации замерять у беременных женщин промежуток между симфизом (серединой лона) и крестцово-подвздошным сочленением, чтобы проверить, есть ли у них перекос таза. Если перекос будет обнаружен, можно выправить таз специальными мануальными приемами. Но пока такие обследования будущих мам не проводятся, надо как можно раньше показать родившегося ребенка квалифицированному вертеброневрологу, который не пропустит нарушения. С помощью мягкой точечной мануальной коррекции и других безлекарственных приемов он сможет выровнять позвоночник ребенка, наладить кровообращение в нем. Это важно сделать, даже если нарушения обнаружены на каком-то одном участке. В противном случае нефизиологичное состояние одного из отделов позвоночника рано или поздно скажется на состоянии других сегментов. Но сделать такую коррекцию нужно до 15-16 лет, когда происходит окончательное формирование скелета.

Самое раннее место — шея

За годы многолетней практики в детских медицинских учреждениях доктор Саттаров наблюдал разнообразные нарушения в позвоночнике и нервной системе малышей и подростков. Как правило, они были следствием родовых травм. Чаще

всего встречались нарушения в шейном отделе позвоночника — они по статистике составляют до 90 процентов всех натальных повреждений. Это связано с тем, что чаще всего младенец выходит из родовых путей головкой, которую акушеры поворачивают для облегчения прохождения всего тела. В такие моменты и возможны так называемые ротационные (от лат. слова *rotatio* — круговое вращение) подвывихи в шейном отделе.

Виль Лукманович привел характерные примеры.

Девочка четырнадцати лет пожаловалась, что ее уже два года беспокоят приступы сильной головной боли в затылочной области, отдающей в виски. После уроков боль нарастала и сопровождалась появлением тумана перед глазами. Доктор Саттаров осмотрел фигуру девочки и обратил внимание на выпиравшие лопатки, похожие на крылья, и вывернутость (переразгибание) рук в локтевых суставах. На вопрос доктора о самочувствии на уроках физкультуры девочка ответила, что не любит их, потому что не может висеть на турнике и отжиматься от пола. Все это указывало на мышечную слабость рук, характерную для травм шейного отдела позвоночника. Оставалось расспросить маму девочки о течении родов. Как и предполагал доктор Саттаров, роды были тяжелыми, пришлось даже проводить реанимационные мероприятия новорожденной. Рентгенограмма, реоэнцефалограмма и УЗИ подтвердили факт смещения шейных позвонков, повлекших за собой нарушение кровообращения головного мозга.

У другой девочки давняя родовая травма обнаружилась внезапно. Как-то, проснувшись утром, она заметила, что правая рука у нее безвольно свисает, не действует.

Через полтора часа парез прошел, но осталась боль. Когда родители привели дочку к доктору Саттарову, он обнаружил снижение силы во всех мышечных группах правой руки. При осмотре позвоночника Виль Лукманович заметил сглаженность физиологического лордоза (естественного изгиба вперед). Рентгенограмма показала смещение шейных позвонков, а реоэнцефалограмма — снижение кровенаполнения позвоночных артерий, питающих верхние конечности. Резкое снижение тонуса мышц (мышечная гипотония) объяснялось именно этими нарушениями.

Сделанная пациенткам мягкая мануальная коррекция, процедуры рефлексотерапии и прием улучшающих кровообращение медикаментов помогли нормализовать их состояние.

Мышечная гипотония часто сопровождает проблемы позвоночника. Проявляться она может по-разному. Например, у некоторых новорожденных объем движений в конечностях превышает физиологический: малыш легко «складывается» пополам, а ноги может разложить в стороны, как лягушка. Такое переразгибание — признак мышечной гипотонии, которую называют еще «синдромом вялого ребенка». Малыш подрастает, а переразгибание в суставах у него остается. Окружающие думают, что у него повышенная природная гибкость, прочат ему успехи в гимнастике. Виль Лукманович вспоминает одного мальчика с такими симптомами, которого родители отдали в спортшколу. Действительно, вначале акробатика давалась ему легко, но после тренировок он чувствовал слабость, головокружение. А однажды во время занятий ощутил такую сильную головную боль, что его срочно госпи-

тализировали в неврологическую клинику. Как оказалось, это было острое нарушение мозгового кровообращения, возникшее из-за нестабильности шейных позвонков: резкое вращение головой во время тренировки привело к пережиму артерии и внезапному ухудшению питания мозга.

«Отсроченные» осложнения родовых травм могут выразиться и в совсем других нарушениях. Иногда появляются судорожные состояния (в том числе эпилептический синдром), снижение зрения и слуха, сколиоз (искривление позвоночника в сторону) и остеохондроз. Одного пациента доктора Саттарова беспокоили боли в шейно-затылочной области, иногда они сопровождались ощущением «выпирания» глаз. Зрение при этом ухудшалось, буквы при чтении расплывались. Окулист не нашел у мальчика нарушений зрения, а вертеброневролог обратил внимание на кривошею, напряженность шейно-затылочных мышц, болезненность остистых (расположенных по центру) отростков шейных позвонков и асимметрию плечевого пояса. Все это указывало на перенесенную родовую травму. Томография и реоэнцефалография зафиксировали признаки раннего шейного остеохондроза, который, в свою очередь, привел к сосудистой недостаточности в тех отделах, которые питают орган зрения. После лечения у доктора Саттарова головные боли у мальчика прошли, зрение нормализовалось.

— Часто детям или подросткам, которых беспокоят головные боли, ставят диагноз «вегето-сосудистая дистония» или «мигрень». На самом же деле это может быть нарушением мозгового кровообращения из-за натальной травмы шейного отдела, — говорит Виль Лук-

манович. — Организм стремится компенсировать нарушение за счет усиления кровотока из бассейна сонных артерий: боли ослабляются, приступы возникают реже, и все думают, что ребенок «перерос» болезнь. Но кто знает, как долго продлится компенсация? Когда ребенок повзрослеет, у него может обнаружиться склонность к сосудистым заболеваниям, возможен даже ранний инсульт. Поэтому частые головные боли у детей — серьезный повод для обращения к вертеброневрологу.

Как ходит ваш ребенок?

«Отголосками» родовых травм бывают не только нарушения в шейном отделе позвоночника. При ягодичном предлежании плода во время родов нередко случаются вывихи бедра, которые обычно считают «врожденными». Для них типична асимметрия ягодичных складок. Доктор Саттаров подчеркивает, что это — не ортопедическая проблема, а неврологическая.

Гораздо реже встречается синдром «кукольной ножки»: ягодичная складка слишком углублена, и нога словно «приставлена» к ягодице, как у куклы. Это симптом вялого пареза ноги, развившегося в результате повреждения спинномозговых нервов в тазовой области.

По этой же причине у детей, родившихся с тазовым предлежанием, может возникнуть симптом «распластанного живота», с гипотонией и дряблостью мышц брюшной стенки. Чтобы выявить такие нарушения, родители должны обращать внимание, не устают ли ноги ребенка во время ходьбы, не ощущает ли он в них слабость, не укорочена ли одна нога по сравнению с другой, не наблюдается ли у ребенка косолапости или других

нарушений походки. На такой основе могут развиваться не только сколиоз, но и болезни, которые, на первый взгляд, никак не связаны с состоянием позвоночника.

Возьмем такую распространенную патологию, как ночной энурез (недержание мочи). Если анализы мочи и обследование почек у ребенка не подтверждают болезни мочевыводящей системы, то, говорит Саттаров, следует искать неврологические нарушения. Их симптомами в данном случае бывают переразгибание коленных суставов (ребенок легко принимает позу лягушки), гипотония мышц ног (быстро устает во время ходьбы и плохо бегает). Есть и другие признаки, которые видны только вертеброневрологу: неполноценность определенных позвонков, напряженность мышц на уровне тазового пояса. Но на один симптом родители должны обратить внимание — он очень характерный. Дети, страдающие ночным энурезом на почве натальных травм, не могут ровно сидеть на стуле. Они постоянно сползают с него: ягодицы оказываются у края сидения, а поясничный отдел остается на весу.

Доктор Саттаров и раннюю импотенцию у мужчин иногда связывает с родовыми травмами. По его мнению, она может наступить в том случае, если из-за травмы нарушено питание нервных волокон, несущих импульсы от мотонейронов, которые обеспечивают эрекцию.

Натальные повреждения способны привести и к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, если нарушено питание нервных волокон, которые иннервируют пищеварительные органы. Ранним признаком такого нарушения у новорожденных могут служить продолжающиеся частые срыгивания.

Любящие родители наблюдательны

По мнению доктора Саттарова, ради профилактики родовых травм нужно пересматривать каноны современного акушерства. На своих лекциях перед врачами он приводит в пример профессора из Казани Д.А.Хасанова, с которым когда-то активно сотрудничал. Этот высококвалифицированный специалист придерживался щадящих приемов родовспоможения и добился того, что в его клинике количество родовых травм снизилось во много раз.

Не менее важно, считает доктор Саттаров, сразу же после родов проводить осмотры новорожденных детскими неврологами. Установить патологию, отличить ее от функционального симптома может только врач. Но родители должны быть наблюдательны, подмечать, не обнаруживаются ли у ребенка те признаки неблагополучия, о которых рассказывал доктор Саттаров. Подытоживая сказанное, он дал такие рекомендации.

♦ Когда ребенка привозят из роддома, обращайте внимание на его поведение. Беспрерывный сон, вялое сосание могут быть следствием сниженного тонуса мышц, а беспокойство, возбудимость, плач, наоборот, говорят о повышенном мышечном тонусе. И то и другое состояние нефизиологично, и, если не принять меры, оно может привести к болезням.

♦ Замечайте, какое положение чаще всего принимает ребенок: не поворачивает ли головку все время в одну сторону, как складывает ручки и ножки, симметрично ли они лежат? Все это должно быть предметом обсуждения с врачом.

♦ Если ребенок часто срыгивает, проверьте, не является ли это след-

ствием перекорма (в этом случае малыша после кормления достаточно поддержать вертикально, чтобы он перестал срыгивать). Если вы поймете, что дело не в этом, надо посоветоваться с врачом.

♦ Когда ребенок начинает держать головку (а это в норме бывает к двум месяцам), надо обращать внимание, не свешивает ли он ее в одну сторону. Когда он начнет сидеть, подмечайте, симметрично ли положение его тела, не заваливается ли он постоянно на одну сторону. Так же внимательно надо наблюдать за первыми шагами малыша: становится ли он всей подошвой на пол или ходит на носочках, не сильно ли заворачивает стопы вовнутрь или наружу?

Доктор Саттаров подчеркнул, что, если ребенок к шести месяцам начнет сидеть, а к году — ходить без отмеченных нарушений, его развитие можно считать нормальным.

♦ В дальнейшем, когда малыш будет подрастать, надо обращать внимание, может ли он ровно стоять, не изгибая тело и не наклоняя голову в сторону? Не задерживается ли в движении одна рука по сравнению с другой? Понаблюдайте, как он наклоняется, приседает, выполняет гимнастические упражнения: не обнаруживается ли при этом слабость в руках или ногах? нет ли переразгибания суставов?

♦ Очень важным признаком неблагополучия является сглаженность или, наоборот, чрезмерная выпуклость естественных изгибов позвоночника вперед и назад — лордозов и кифозов. Благодаря нормальным изгибам обеспечивается амортизация опоры тела. Спина не должна быть совсем прямой, не требуйте от ребенка, чтобы он стоял «как струна».

♦ Нелишне проверить и такие

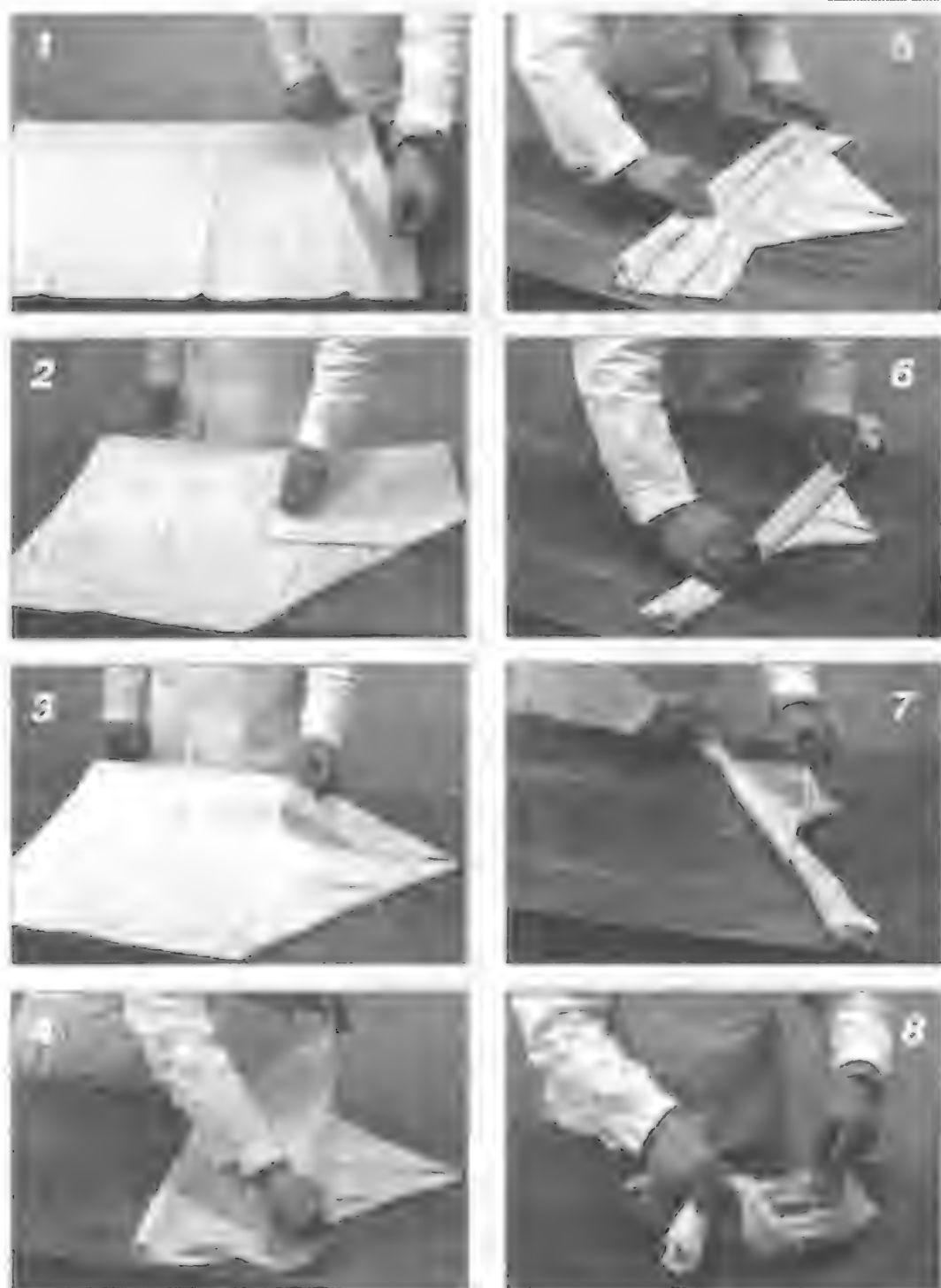
«мелочи», как симметрия ушей, глаз, разреза губ, лопаток. Если обнаружатся какие-либо отклонения, надо показать ребенка невропатологу, который при необходимости направит его к другим специалистам. Скорее всего, потребуется пройти обследования на диагностической аппаратуре, чтобы объективно выявить имеющиеся проблемы. И лечение должно быть полноценным: позвоночник нельзя привести в порядок однократной процедурой, как думают некоторые мамы и папы, показывающие ребенка врачу лишь во время обострения, — здесь требуется комплексное воздействие.

Сам доктор Саттаров применяет мягкую точечную мануальную коррекцию позвоночника и такое же мягкое воздействие на животик ребенка, сочетая их при необходимости со звуковой гимнастикой, цвето- и светотерапией. По сути, его методика представляет собой «повитушный массаж». Как известно, в старину повитухи и роды принимали, и умело «правили» всех новорожденных. Это делала бабушка Виля Лукмановича, которая была акушеркой и костоправом. Она и передала внуку свой опыт. Многим полезным приемам он теперь обучает родителей.

Если привезенный из роддома ребенок беспокоен или, наоборот, чрезмерно сонлив; если его головка во время сна постоянно занимает одно и то же положение, несмотря на попытки мамы повернуть ее в другую сторону, — это наводит на мысль о нарушении в шейном отделе позвоночника.

Устранить незамеченную родовую травму шейного отдела помогает укладка новорожденного малыша в пеленку, сложенную по особому способу, называемому «чепчик».

Нужно взять большую тонкую пеленку, расстелить ее на столе и подогнуть один край, сообразуясь с размером головки ребенка (фото 1). Затем пеленку перевернуть и с этого же конца завести оба ее края «самолетиком» (2,3), чтобы верх пеленки образовал треугольник. После этого надо подворачивать нижний конец пеленки так, чтобы в итоге он свернулся в валик (4,5,6,7), на котором «сидит» верхний треугольник. Получился капюшончик с плотным валиком (8). Чепчик надевается на голову малыша, валиком охватывается шея, при этом валик застегивается булавкой (есть безопасные «детские» булавки с пластмассовым наконечником).



Эта укладка не стесняет движений, пропускает воздух, в то же время она хорошо фиксирует правильное положение шейного отдела позвоночника. Такой чепчик потребуется до тех пор, пока малыш не будет уверенно держать головку. Его можно применять с первых дней жизни ребенка до трех месяцев (обычно дети с травмами позже начинают держать головку). По опыту Виля Лукмановича, каждодневное надевание чепчика за это время делает свое полезное дело — шейные позвонки займут правильное, физиологичное положение.

Если нарушения более серьезные, в валик требуется вставить полоску картона высотой до 2 см (в зависимости от размеров шейки малыша), но, конечно же, — после консультации с врачом.

Последствия родовых травм

— это та проблема, которая не может быть разрешена без взаимного сотрудничества родителей и врачей.



Доктор Саттаров демонстрирует мамам чепчик, корректирующий шейный отдел позвоночника

Поможем друг другу

 “В последнее время я стала замечать, что ногти на руках у меня стали хрупкими, постоянно ломаются. Подскажите, пожалуйста, как их укрепить”.

Нина Мошкина, г. Москва

 “У моей знакомой обнаружено редкое заболевание — саркоидоз легких. Посоветуйте, пожалуйста, если кто-то знает, какое необходимо лечение и каким должен быть образ жизни”.

Б.Д.Рейгородский, г. Самара

От редакции. В №11 за 2001 год в нашем журнале была опубликована статья Валентины Ефимовой “Диагноз: саркоидоз”, в которой подробно рассказывалось об этом заболевании. Кроме того, в №9 за 2001 год в рубрике “Поможем друг другу” было опубликовано письмо читательницы об ее опыте лечения саркоидоза.

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

Вкусное общеукрепляющее средство

Каждую осень я делаю для себя очень вкусную и полезную смесь. Она помогает мне пережить зиму, практически не болея. Для ее приготовления требуются: *грецкие орехи (плоды) — 500 г, курага — 500 г, изюм — 500 г, лимоны — 4 шт., мед — 500 г.* Орехи, курагу, изюм, лимоны с цедрой пропустить через мясорубку, добавить мед и перемешать. Принимать смесь по 1-2 ч. ложки один раз в день.

Валентина Кедя, Московская обл.

Оздоровительная настойка

Купите в аптеке пять настоек: *пиона, валерианы, пустырника (по 100 мл), эвкалипта — 50 мл, мяты — 25 мл* и все слейте в пол-литровую бутылку. Добавьте туда *10 столбиков гвоздики* (не измельченных), закройте бутылку и настаивайте в темном месте при комнатной температуре в течение двух недель.

Принимайте настойку 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды по 20-25 капель (можно капать настойку на кусочек сахара, разводить в воде или запивать водой).

Такая настойка улучшает мозговое кровообращение, оказывает противоспазматическое и противосудорожное действие, помогает при варикозах периферических сосудов, при венозном застое, предупреждает образование тромбов, стимулирует кроветворение. Помогает она и при тахикардии и аритмии, при повышении артериального и внутричерепного давления, при неврозах. Обладает также и противоопухолевым действием.

Елена Романенко, г. Пермь

Если кашель замучил

(народные рецепты)

1. Средних размеров *черную редьку* нарезать кубиками, перемешать со стаканом меда. Положить в глиняный горшочек с крышкой и поставить в духовку на самый маленький огонь на 2 часа. Затем выжать из редьки сок и пить по 1 ст. ложке каждые 1,5-2 часа.

2. 1 ст. ложку *сухих цветков бузины травянистой* залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

3. 20-30 *листьев мать-и-мачехи* залить 1 л крутого кипятка и настоять ночь в термосе. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

4. Смешать *мать-и-мачеху (листья)* — 1 часть, *пырей (корневище)* — 1 часть, *липу (цветки)* — 1 часть, *бузину травянистую (цветки)* — 1 часть, *коровяк (цветки)* — 1 часть. 1 ст. ложку сбора заварить стаканом крутого кипятка. В течение дня выпить три стакана такого настоя.

Ирландский рецепт от простуды для взрослых

0,5 л светлого (лучше нефильтрованного) пива в эмалированной посуде поставить на небольшой огонь и постепенно вылить туда, перемешивая, полстакана меда. Добавить несколько столбиков гвоздики и пару кружков лимона. Смесь нагреть до 80 градусов, не кипятить! Пить в теплом виде.

Чеснок и масло от варикоза

Поработав прошлым летом на огороде, я обнаружила, что у меня сильно выступили на ногах вены. К счастью, я незадолго до этого вычитала в газете один рецепт и сейчас хочу им поделиться. У меня после месячного курса лечения вены “спрятались” и больше не появлялись, даже после ударного труда этим летом на любимом участке.

Рецепт заключается в следующем. Нужно растолочь или натереть белый чеснок (именно с белой, а не синеватой шелухой), смешать с равным количеством свежего сливочного масла. Затем наложить эту смесь на выступающие вены, накрыть пергаментной бумагой, обмотать сверху чем-нибудь теплым и оставить на ночь. Я делала такие компрессы каждый вечер в течение месяца. Утром ноги мыла и обматывала эластичным бинтом, поверх которого надевала чулки и ходила так целый день до вечера, то есть до следующей процедуры.

О.А.Плетень, г. Чернигов



**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**



«В результате перенесенной травмы у меня был удален здоровый желчный пузырь. Теперь беспокоят то поносы, то запоры. Из-за сильного брожения не могу есть дрожжевой хлеб. Расскажите, пожалуйста, как можно восстановить гармоничную работу желудочно-кишечного тракта?»

М.Лугвенева, г. Новосибирск

Как известно, желчный пузырь выполняет роль резервуара желчи, которая вырабатывается клетками печени. После приема пищи желчь из желчного пузыря начинает поступать в двенадцатиперстную кишку, способствуя перевариванию и всасыванию жиров и жироподобных веществ в кровь. В желчном пузыре из желчи всасываются часть воды и некоторые другие вещества. В результате меняется ее химический состав. Желчь становится более концентрированной, она гуще, темнее, производит впечатление вязкой. Кроме того, с ритмом сокращений и расслаблений желчного пузыря рефлекторно связан и ритм сокращений круговых мышц сфинктера Одди — мышечного кольца, замыкающего место впадения общего желчного протока в двенадцатиперстную кишку.

Поэтому после удаления желчного пузыря (даже здорового) у 20% оперированных бывают нарушения в функционировании желудочно-кишечного тракта, даже если операция прошла без осложнений (что, к сожалению, бывает не всегда). При наличии осложнений, связанных с техническими особенностями операции, дальнейшее лечение определяет хирург. Эти случаи мы разбирать не будем.

Будем считать, что операция по удалению желчного пузыря (холецистэктомия) прошла удачно, и рассмотрим возможные нарушения в системе пищеварения (их чаще всего называют постхолецистэктомическим синдромом). Что же происходит?

После удаления желчного пузыря желчь во время переваривания пищи начинает поступать в двенадцатиперстную кишку непосредственно из печени. При этом возникает дискинезия (нарушение моторики) сфинктера Одди (в данном случае — спазм его мышц) и дискинезия внепеченочных желчных протоков. Меняется химический состав желчи в двенадцатиперстной кишке. Она становится более жидкой, химически менее агрессивной и уже хуже защищает кишку от обсеменения микробами.

Дальше может возникнуть целая причинно-следственная цепь событий. В двенадцатиперстной кишке происходит так называемая микробная контаминация (заражение, загрязнение). Развивается дисбактериоз верхних отделов желудочно-кишечного тракта. Микробы в процессе жизнедеятельности расщепляют соединения желчных кислот с билирубином. Этот процесс называется деконъюгацией желчных кислот. Такие желчные кислоты становятся сильными раздражителями слизистой двенадцатиперстной кишки. В результате этого раздражения и под действием микробов могут возникнуть *дуоденит* — воспаление двенадцатиперстной кишки и *дуоденальная дискинезия* — нарушение двигательной активности двенадцатиперстной кишки, *дуодено-гастральный рефлюкс* — забрасывание пищевых масс из двенадцатиперстной кишки обратно в желудок, *гастрит* — воспаление слизистой желудка. Могут появиться и другие неприятности — *дисбактериоз нижних отделов кишечника*, *энтерит* и *колит* (воспаление тонкого и толстого кишечника), *поносы* и *запоры*, *метеоризм*. Иногда возникает *реактивный панкреатит* (воспаление поджелудочной железы) со своей добавочной симптоматикой.

Деконъюгированные желчные кислоты не могут всосаться через стенку кишечника обратно и использоваться в желчи вторично, что происходит в норме, при наличии желчного пузыря. Желчные кислоты выводятся и теряются организмом. А ведь они нужны для переваривания жиров. Таким образом, переваривание и всасывание жиров и жирорастворимых витаминов нарушается. Может возникнуть уже синдром *мальдигестии* — нарушение переваривания питательных веществ. Дискинезия сфинктера при воспалении двенадцатиперстной кишки усиливается. Замыкается порочный круг.

К счастью, все перечисленное выше бывает не всегда и не у всех, потому что организм обладает громадными компенсаторными возможностями. Но нужно помнить о следующем. Постхолецистэктомический синдром без лечения может прогрессировать. Если признаки нарушения пищеварения появились и беспокоят, сначала нужно проконсультироваться и обследоваться у хирурга, чтобы исключить или подтвердить хирургические причины этих явлений. Если хирург не нацел «своей патологии», лечением должен заняться гастроэнтеролог.

Но и от самого пациента многое зависит. Чтобы со временем добиться стойкой компенсации функции желудочно-кишечного тракта, надо, во-первых, четко соблюдать режим питания. Он зависит от того, сколько времени прошло после операции. В течение первых двух лет надо есть 5-6 раз в сутки. В ранние сроки после операции суточный пищевой рацион должен быть низкокалорийным, с ограничением жиров. Даже полезные растительные масла в этот период нежелательны. Бараний жир исключается полностью.

Ограничиваются продукты, содержащие холестерин, сладкое (легкоусвояемые углеводы), запрещаются острое и пряности. Все — в отварном, запеченном и тушеном виде. Хлеб — только белый, не сдобный и ни в коем случае не теплый и не свежий (только черствый или подсушенный). Та же диета должна соблюдаться и в более поздние сроки при обострениях.

Через два месяца после операции в рацион постепенно вводят клетчатку: отруби, салаты, овощи, фрукты, сырые капусту и морковь. Но редьку, чеснок и сырой лук есть еще нельзя.

Полезны кисломолочные продукты, содержащие живые бифидобактерии, такие как бифидок и бифидокефир. Желательно, чтобы на пакете было указано, что продукт изготовлен асептически. Надо обращать внимание и на сроки годности. Бифидобактерии увеличивают содержание в кишечнике витаминов, ферментов, вырабатывают субстанции типа антибиотических, улучшают обмен веществ и осуществляют детоксикацию. Установлено, что эти бактерии (которые содержатся в живом виде в некоторых препаратах, применяемых при дисбактериозах, и в некоторых кисломолочных продуктах) способны преципитировать (осаждать) деконъюгированные желчные кислоты и поглощать их. Перерабатывают они и холестерин, не давая ему всасываться. (Поэтому некоторые врачи советуют употреблять содержащие бифидобактерии продукты для профилактики атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний.) В промышленном приготовлении кисломолочных продуктов используются разные штаммы бифидобактерий (например, для приготовления бифидока — японский штамм бифидобактерии ББ 537).

Уже через месяц после операции, в период восстановления, полезны хвойные ванны (после консультации с хирургом!).

Помогает восстановительное лечение в местных (в тех же климатических условиях) санаториях гастроэнтерологического профиля, но не ранее чем через 1,5-3 недели после операции и при отсутствии осложнений. Иногда назначаются некоторые минеральные воды (в горячем виде).

Под наблюдением лечащего врача проводится лекарственная терапия. Ведущими гастроэнтерологами в подобных случаях рекомендуются так называемые *прокинетики* (например, церукал, мотилиум, дебридат — за 15 минут до еды) — эти лекарства нормализуют функцию сфинктера Одди и двенадцатиперстной кишки, *полиферментные препараты* (креон, фестал), *эссенциале, витамины*.

Для адсорбции деконъюгированных желчных кислот, если нет выраженного снижения кислотности желудочного сока, в течение месяца применяют *альмагель, маалокс, гастал* и др. При выраженной микробной контаминации курсами применяют противомикробные средства типа *бисептола, фуросолидона, эритромицина*.

Полезна и фитотерапия.

- *Анис и мята*. Взять по 1/2 ч. ложке высушенных листьев, залить 300 мл кипятка, настаивать полчаса. Пить до еды в теплом виде.

- *Земляника лесная*. Высушить кустики целиком, с корнем. 2 кустика положить в заварочный чайник, залить кипятком и настаивать полчаса. Пить как чай, утром и вечером.

Валентина Ефимова

АНТИОКСИДАНТЫ КРУПНЫМ ПЛАНОМ

В прошлых номерах мы рассказывали об антиоксидантах — полезных веществах, которые препятствуют образованию свободных радикалов, разрушающих клетки организма. Было дано описание главных антиоксидантов — витаминов А, С, Е и селена, а также их помощников — микроэлементов, биофлавоноидов, энзимов. Я продолжаю разговор с заслуженным деятелем науки РФ, доктором биологических наук, профессором Института питания РАМН Владимиром Борисовичем Спиричевым. На этот раз речь пойдет о том, почему многие люди испытывают нехватку антиоксидантов

Кругом дефицит

К сожалению, и антиоксиданты бывают в дефиците. Это прямо или косвенно способствует снижению иммунитета у взрослых и детей и служит риском возникновения различных заболеваний.

Зачастую нехватка аскорбиновой кислоты (которая, по данным Института питания, имеет место у 70-100% россиян!) сочетается с высоким уровнем триглицеридов и «плохого» холестерина в крови, даже у молодых людей. Это приводит к ранним проявлениям гипертонии, ишемической болезни сердца и других сердечно-сосудистых нарушений, по которым мы, как известно, «впереди планеты всей».

Кроме того, специалисты высказывают мнение, что дефицит аскорби-

новой кислоты, витамина Е и каротина (препятствующих образованию в организме мощных канцерогенов нитрозаминов), а также поступление с пищей нитратов и нитритов снижают сопротивляемость россиян к раку.

Но почему при широком современном выборе продуктов питания большинство людей испытывает нехватку витаминов и минеральных веществ? Попробуем с этим разобраться.

Чтобы насытить организм, например, витамином С, нужно ежедневно съедать не менее 0,5 кг яблок или выпивать 3-5 л яблочного сока. Далеко не все это могут себе позволить. Правда, и яблочки на рынке сегодня продаются не те, что были когда-то. По данным Японского Института питания, содержание витамина С и каротина в овощах и фруктах (которые мы покупаем на рынке), выращенных с применением удобрений и современных агроприемов, в 10-20 раз ни-

Окончание. Начало в №10,11 за 2004 г.

же, чем в дикорастущих плодах. К тому же дефицит витамина С и биофлавоноидов возникает и в силу того, что они (в отличие от каротиноидов) быстро разрушаются в результате термической обработки. Многие продукты теряют свои активные свойства в процессе транспортировки и хранения (известно, что после шестимесячного хранения содержание витамина С в овощах и фруктах снижается вдвое).

В результате промышленного и сельскохозяйственного использования, а также из-за загрязнения окружающей среды ухудшается минеральный состав почв, поэтому во многих продуктах животного и растительного происхождения становится меньше микроэлементов. Например, по данным Института питания РАМН, более 80% населения, проживающего в экологически неблагополучных регионах России и в больших городах, испытывает недостаток селена, цинка, марганца и хрома.

Другая причина дефицита антиоксидантов — их плохая усвояемость в организме из-за различных болезней. Профессор Спиричев привел данные Института питания о том, что у обследованных пациентов многих больниц и клиник был выявлен сильнейший гиповитаминоз, который был усилен именно болезнями (желудочно-кишечного тракта, печени и почек и т.д.), а также введением антибиотиков, хирургическим вмешательством, вынужденной гиподинамией.

Усвоение витамина С и биофлавоноидов ухудшается при инфекциях, травмах, ожогах, стрессах, тяжелых физических нагрузках. Дефицит витамина Е встречается у людей с заболеваниями поджелудочной железы, желчного пузыря, имеющих кисты и фибромы. Если у человека, кроме названных проблем, снижен уровень гормонов щитовидной железы или он живет в условиях плохой экологии, то поступление в организм витамина А и синтез его из каротинов ограничивается.

Свой отрицательный вклад в усвоение антиоксидантов организмом вносят также курение и потребление алкоголя.

Проявления дефицита антиоксидантов

Витамин А (ретинол) — снижение остроты зрения, особенно в сумерках, сухость и истончение кожи, слизистых оболочек, угревая сыпь, фурункулез, нарушение структуры и роста волос, ослабление иммунитета, склонность к простудным и бронхо-легочным заболеваниям, нарушение функции яичников у женщин.

Витамин С (аскорбиновая кислота) — быстрая утомляемость, ослабление иммунитета, особенно к простудным заболеваниям, хрупкость капилляров (частые синяки на коже, кровоточивость десен), плохое заживление ран, плохое усвоение железа.

Витамин Е (токоферол) — повышенная склонность к разрушению эритроцитов, анемия, мышечная слабость, бесплодие.

Селен — риск инфаркта миокарда, частые простудные заболевания, ослабление функции печени, щитовидной железы, артриты, катаракта, глаукома, дерматиты, выпадение волос, дистрофия ногтей.

Цинк — депрессия, ослабление памяти, задержка развития у детей, нарушение полового созревания у мальчиков, снижение потенции у мужчин, извращение обоняния и вкуса, выпадение волос, фурункулез, угревая сыпь, дерматиты.

Медь — повышенная возбудимость, хронические колиты, артриты, остеопороз, снижение функций печени, ослабление иммунитета, риск новообразований, пигментация кожи.

**Нормы потребления
антиоксидантов,
рекомендованные
Институтом питания РАМН
(мг в сутки)**

Витамин А: дети — 0,4-0,7; подростки, взрослые и пожилые — 0,8-1,0; беременные и кормящие женщины — 1,0-1,4

Витамин С: дети — 30-60; подростки — 70; взрослые — 70-100; беременные и кормящие женщины — 90-120; пожилые люди — 80

Витамин Е: дети — 3-10; подростки — 10-15; взрослые — 8-10; беременные и кормящие женщины — 10-14; пожилые — 12-15

Цинк: дети — 3-10; подростки и взрослые — 10-15; беременные и кормящие женщины — 20-25

Медь: дети и подростки — 1,0-1,2; взрослые — 1,2-1,5; пожилые — 1,5-2,0

Селен (мкг в сутки): дети — 10-15; подростки — 20-25; взрослые — 25-55

**Содержание витаминов А и С
в некоторых продуктах питания
(в мг на 100 г продукта)**

Витамин А: печень трески (консервы) — 5-15; печень говяжья, птицы — 4-8; икра зернистая — 0,2-1,0; сыры — 0,1-0,3; творог жирный — 0,1; масло сливочное — 0,6-0,8

Витамин С: шиповник — 650; перец сладкий — 250; смородина черная — 200; петрушка — 150; капуста цветная — 70; цитрусовые — 40-65; земляника садовая — 60; капуста белокочанная — 40-65; капуста отварная — 20-25; тушеная — 15-20; квашеная — 10-20; яблочный сок — 2.

Принимать всю жизнь?

Так что же делать? Принимать супердозы витаминно-минеральных комплексов? Ведь время от времени такие рекомендации появляются. Чего стоит одна нашумевшая книга дважды лауреата Нобелевской премии Лайнуса Полинга «Витамин С и простуда», где он доказывал целесообразность приема высоких доз (до 10 г) аскорбиновой кислоты в день для профилактики и лечения ОРЗ и гриппа. Кроме того, он заявил, что 100 г и более аскорбиновой кислоты в день спасут жизнь раковым больным!

— Несмотря на шумный энтузиазм сторонников почтенного лауреата, предложения Полинга не имели всеобщей медицинской поддержки, потому что ни разу не получили подтверждения, — заметил по этому поводу В.Б.Спиричев. — Аскорбиновая кислота не может быть лекарством от рака, и сверхдозы ее сокращают частоту простудных заболеваний ровно настолько, насколько это делают обычные дозы (а физиологичным считается количество от 60 до 100 мг в день, как в составе пищевых продуктов, так и в составе аптечных добавок). Хотя, конечно, при недостатке витамина С способность лейкоцитов к уничтожению патогенных микроорганизмов резко снижается. Ведь как лейкоциты нейтрализуют микробы? Тем же способом, что и хирургическая сестра — с помощью перекиси водорода, которую сами же и вырабатывают. Но чтобы она не обожгла их нежные белые кровяные тельца, в лейкоцитах должна поддерживаться необходимая концентрация витамина С.

Однако в погоне за сенсациями многие игнорируют факты. Поэтому возникали и мифы противоположного толка — будто аскорбиновая кислота (витамин С) приводит к перерождению клеток в раковые (!) и способствует образованию оксалатных камней в мочевыводящих путях. Но такие гипотезы, естественно, тоже не получили подтверждения.

Не меньше шумихи возникало и вок-

руг других витаминов. Говорилось, например, о том, что витамин *E* не дает эффекта в предупреждении атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний, тогда как многолетние наблюдения за различными группами населения доказали, что именно дефицит витамина *E* приводит к этим заболеваниям.

Высказывалось мнение, что большие дозы бета-каротина могут способствовать развитию рака легких, хотя было доказано, что даже в больших дозах он не обнаружил своей канцерогенности. Правда, у группы лиц с риском рака легкого, связанным с курением, могут усилиться процессы окисления бета-каротина, что может привести к увеличению количества свободных радикалов, способных запускать процесс перерождения клеток в раковые. Поэтому Научный комитет по питанию Европейской комиссии по здоровью и защите потребителей обозначил безопасную норму бета-каротина, обеспечивающую его антиоксидантные свойства, — от 3 до 7 мг в день. В России, где овощей и фруктов потребляют меньше, чем в Европе, и среднее суточное поступление каротиноидов с продуктами питания не превышает 1,5-3 мг, целесообразен дополнительный прием препаратов или пищевых добавок на их основе.

Из всего сказанного следует, что применение витаминов и минеральных комплексов должно основываться на четких научных представлениях об их конкретной роли и механизме действия в организме.

— Витамины могут оказать лечебный эффект только в том случае, если болезнь связана с их дефицитом или сопровождается им. Основоположник отечественного учения о питательных веществах академик В.А.Энгельгардт говорил: «Витамины проявляют себя не своим присут-

ствием, а своим отсутствием». Тем более, это касается антиоксидантов, которые проявляют свои функции не по принципу «чем больше, тем лучше», а в качестве взаимосвязанных составляющих сложной системы организма, — считает В.Б.Спиричев. — Да, недостаток любого компонента этой системы неизбежно будет нарушать ее работу, но вряд ли введение повышенных доз одного или нескольких антиоксидантов может существенно повлиять на эффективность работы всей системы.

Нельзя бездумно и в больших количествах принимать витамины, а тем более микроэлементы. Ведь, например, те же селен и цинк — весьма токсичные металлы, и их избыток способен серьезно навредить. Так что первым делом следует проанализировать состояние здоровья и сопоставить признаки возможного неблагополучия со своим рационом питания. Лучше, конечно, посоветоваться со специалистом, какие витаминно-минеральные комплексы и полезные кишечные бактерии применять, чтобы как можно прицельнее помочь антиоксидантной системе организма.

В России традиционно не принято принимать "ненатуральные" витаминные добавки, хотя во всем мире, особенно в США, Канаде, Англии, до 60% населения регулярно используют эти средства. Газеты сообщают, что, например, мадам Тэтчер по утрам после чашки кофе и стакана апельсинового сока обязательно принимает таблетку аскорбиновой кислоты для поддержания тонуса. И у нас, в России, есть примеры. Скажем, создатель витаминного комплекса "Ундевит" профессор В.В.Ефремов в течение более тридцати лет ежедневно принимал по таблетке этого средства. Он скончался, когда ему было за 90 лет, и до последних дней не прекращал плодотворно работать.

Татьяна Шишова, канд. пед. наук, психолог

Мише едешь — дальше будешь



Фото Геннадия Михеева

За шесть с половиной лет жизни Вити у его мамы накопилось к сыну масса претензий. В ответ на мою просьбу их перечислить, она исписала целый лист. Но главное ее недовольство сводилось к тому, что Витя, по ее словам, «похож на сонную муху».

— Пока оденется, умоется и позавтракает — полдня пройдет, — сетовала мать. — Если я не прослежу, в пижаме до вечера ходить будет. А ведь осенью ему в школу!

— Витя помогает вам по дому? — спросила я.

— Да что вы! — искренно удивилась она. — Это какие же нервы надо иметь, чтобы дожидаться, пока он постель уберет или тарелку помое!

— Он отказывается вам помогать?

— Да нет, только мне самой легче сделать.

— А чем мальчик любит заниматься?

— Да так, ерундой всякой, — по-

жала плечами мать. — Рисует, в конструктор играет. Правда, в последнее время читать начал.

По ее тону было ясно, что и этим она недовольна.

— Я в детстве другая была, — завершила свой невеселый рассказ Витина мама. — Носилась как ураган, любила бегать, прыгать, по деревьям лазала не хуже мальчишек. А мой сын — увалень...

Такие коллизии, увы, не редкость. Энергичные, напористые женщины часто недовольны своими близкими, которые кажутся им слишком медлительными, даже апатичными. Особенно раздражают мужа и сыновья — возможно, потому, что от мужчин традиционно ждут активности и предприимчивости. Тем более сейчас, когда принцип «хочешь жить — умей вертеться» приобрел особую актуальность.

Однако в этих случаях раздражением можно добиться лишь обратного эффекта. Разнервничавшись, расторопный человек еще больше «затормозится», а то и вовсе упадет в прострацию.

— Он прямо назло мне делает, — жаловалась Витина мама. — Я говорю: «Сынок, поторопись, мы опаздываем», а он еле ноги переставляет.

Пришлось потратить немало усилий, убеждая женщину, что у мальчика такая реакция на стресс. Да-да, именно на стресс! Ведь для его матери спешка — обычное состояние, в котором она не видит ничего особенного и, соответственно, не считает ее стрессовым фактором. Более того, женщины типа Витиной мамы в критических ситуациях становятся еще более моторными и энергичными. Мама ждет от сына такой же реакции, а он по своему темпераменту совершенно дру-

гой, поэтому и реагирует, естественно, по-иному.

Защитное торможение — реакция, широко распространенная в животном мире. Когда убежать от опасности невозможно, многие живые существа будто окаменевают, впадают в состояние «ступора» и даже засыпают. Для флегматичного, медлительного ребенка гнев матери и страх, что они куда-то опаздывают, вполне сопоставимы с такой грозной опасностью.

Подобное состояние каждый из нас испытывал во сне. Надо бежать, но ноги словно наливаются свинцом. Хочешь что-то сделать, но пальцы не слушаются, тело становится ватным и перестает повиноваться. Попытаться заставить медлительного ребенка «пошевеливаться» с помощью криков, шлепков и угроз — все равно что тушить огонь бензином. Срабатывает защитная реакция — ребенок, подсознательно стараясь отгородиться от стресса, еще больше затормозится, делается апатичным. С каждым разом эта защитная броня будет становиться все крепче, и дело кончится тем, что он не только в критические моменты, но и вообще в жизни всегда будет вялым, сонным и безынициативным.

Помню одного школьника, который был так сильно заторможен, что производил впечатление умственно отсталого. На самом деле в первом классе ему не повезло с учительницей. Она настолько затюкала не очень расторопного мальчика, что на уроках он не мог адекватно реагировать на происходящее. Только усилиями психологов его удалось вывести из состояния апатии, и тогда оказалось, что мальчик соображает лучше многих сверстников и

может учиться на «хорошо» и «отлично».

Правда, в данном случае медлительность была не столько врожденным свойством, сколько следствием психологической травмы. Так, некоторые дети затормаживаются, попав в больницу или в какие-то другие дискомфортные условия. Создайте ребенку душевный комфорт и ждите, пока все само собой придет в норму.

А что делать, если сын или дочь медлительны от природы? Необходимо ослабить родительский напор. Да, это трудно, но иначе ничего не получится.

Пытаться в корне переделать характер ребенка, данный ему от природы, на мой взгляд, бессмысленно. Сил можно потратить много, но в результате у него только расшатается нервная система. Часто маленькие дети от подобного перенапряжения начинают заикаться или мочиться в постели.

Не повторяйте ошибку Витиной мамы — не сравнивайте ребенка с собой. Это вызовет только обоюдную обиду и разочарование. Лучше, с одной стороны, общаться с ним максимально деликатно, а с другой, попытаться возвысить не нравящуюся вам черту его характера, то есть недостаток поднять до уровня достоинства.

Но это общие рекомендации. Есть и конкретные.

Очень часто медлительность детей проистекает оттого, что у них от рождения неловкие руки. Если моторика рук оставляет желать лучшего, необходимо ее развивать. Эту проблему решают с помощью психологов и учителей-дефектологов. Если же такой специалист недоступен, можно заниматься самим.

Для развития мелкой моторики полезно нанизывать на нитку мелкие бусы, бисер, ягоды рябины. Хорошо складывать мозаику, собирать конструктор из крошечных деталей, лепить из пластилина, вышивать, рисовать по точкам или по контуру. Причем в этих занятиях вы можете поучаствовать сами, превращая их в увлекательную веселую игру.

Развитие мелкой моторики рук очень важно. Когда медлительный ребенок пойдет в школу, у него начнутся проблемы с письмом. Он не будет успевать за другими детьми, начнет нервничать, делать все больше ошибок. Если к этому добавятся окрики учителя, ребенок попадет в стрессовую ситуацию. В результате индивидуальность маленького человека будет подавлена.

Медлительный ребенок часто отказывается от выполнения кажущегося ему трудным задания. Столкнувшись с таким отказом, родители, как правило, оставляют сына или дочь в покое. Это в корне неверно. Отказ от какой-либо деятельности должен восприниматься взрослыми как скрытая просьба о помощи. Выполните большую часть трудного для ребенка задания сами, побуждая его хотя бы немного поучаствовать в процессе. При этом создавайте у него иллюзию, что вы все делаете вместе. Когда он включится в совместную деятельность, постепенно поручайте ему все больше работы, идя от простого к сложному и неустанно его подбадривая.

Один мой маленький пациент по имени Сережа совсем не умел рисовать и даже боялся взять в руки карандаш. Мы начали с того, что я нарисовала ствол дерева и попросила его пририсовать ветки. Сережа с трудом осилил одну, но уже через

несколько занятий изображение ветвей давалось ему без особого труда. Потом на них появилось несколько зеленых листочков. Это так вдохновило мальчика, что деревья стали основным мотивом Сережиного творчества. И вскоре все стены в квартире были завешаны рисунками берез и елок. Продвигаясь вперед небольшими шажками, мы рисовали дома и замки, реки и озера, зверей и птиц.

Переходя к очередному объекту для изображения, Сережа внутренне зажимался, но, видя, что у него получается, успокаивался и принимался за дело. Впоследствии его мама с удивлением говорила, что Сережа, оказывается, талантливый художник, отдающий все свое свободное время рисованию.

Медлительному ребенку очень трудно одеваться. Это вообще не такая простая процедура, как полагают многие взрослые. Особенно удивляет, когда, называя ребенка «черепашкой», родители сами же заставляют его надевать одежду с множеством пуговиц, шнурков и застежек.

Позаботьтесь о том, чтобы одежда, которую носит ваш малыш, была без лишних пуговиц и завязок, без всего того, с чем ему пока трудно справиться. Поначалу он должен научиться надевать хотя бы спортивные штаны на резинке, а обувь — на липучках. Не волнуйтесь, завязывать шнурки он все равно научится. Главное, чтобы вы не мучили его раздраженными окриками по этому поводу.

Медлительным детям чрезвычайно тяжело бывает собираться по утрам. Сонные и заторможенные, они не хотят идти в детский сад или школу, отнимающие у них послед-

ние силы. И в эти минуты им особенно нужна поддержка родителей, которой такие дети, как правило, не получают.

Медлительного ребенка следует почаще вовлекать в подвижные игры — салочки, прятки, вышибалы, лапту. Но не отправляйте его сразу в «свободное плавание», заставляя самостоятельно играть со сверстниками. Он будет проигрывать, ребята начнут смеяться над его неуклюжестью, а это породит только новые обиды и стрессы. Пока медлительный ребенок не освоил игру и не добился в ней определенных успехов, ему лучше играть с родителями.

При подготовке к школе полезно развивать навыки быстрых ответов. Устраивайте нечто вроде викторин с несложными вопросами. Затем начните играть на время. Отведите на ответ сначала секунд пятнадцать, потом сократите промежутки. Только не поднимайте планку игры слишком высоко, иначе ребенок начнет проигрывать, разнервничается и откажется что-либо делать.

Если же все в порядке, включите в игру мяч. Таким образом, нерасторопному ребенку придется совершать сразу два действия: отвечать на вопросы и ловить мяч. Эта игра хороша тем, что, кроме полезной психотренировки, ребенок незаметно отрабатывает ответы на вопросы, которые ему могут задать в школе.

Поскольку «копуши» тратят гораздо больше моральных и физических сил на те действия, которые их сверстникам даются без всякого труда, им надо чаще отдыхать. И уж конечно, им необходимо расслабиться после детского сада или школы, где они и так

вынуждены мобилизовываться.

Еще один нюанс: если обычным детям для отдыха хватает и часа, то медлительным понадобятся два, а то и больше. И ругать их за это нельзя! По той же причине не нагружайте

медлительного ребенка дополнительными занятиями в кружках и секциях. Здесь очень опасно ориентироваться на его сверстников. У них другой темперамент и другая степень выносливости.

Очень важно, чтобы родные нерасторопного ребенка научились видеть в его особенностях положительные стороны. Прикладывайте максимум усилий к тому, чтобы возвысить его личность в глазах окружающих, ведь ваш малыш так часто чувствует себя обойденным более шустрými ребятами.

Внушайте ему и всем остальным, что он *не медлительный, а обстоятельный*. И значит, все делает основательно, с умом: семь раз отмерит, один отрежет. При этом вам не придется кривить душой: такая обстоятельность в жизни — ценное качество. Побольше иллюстрируйте наглядными примерами пого-

ворку «Поспешишь — людей насмешишь», но при этом не забывайте тактично помогать медлительному ребенку. Вскоре вы сами убедитесь, что тише едешь — действительно дальше будешь.

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— Дед Мороз — обманщик, — жалуется один малыш другому.

— Почему?

— Вместо своего подарка он положил под елку коробку конфет, которую родители целый год прятали в шкафу.

♦

— Кем ты теперь работаешь? — спрашивает "новый русский" соседа.

— Уличным продавцом.

— И сколько же сейчас стоит улица?

♦

— Вы допустили грубую ошибку, — говорит шеф секретарше. — Как вы могли обратиться к этому мошеннику и бандиту со словами "Дорогой друг!"?

— А как же надо было?

— Вы должны были написать: "Дорогой коллега!"

♦

— Как вам удалось добиться таких высоких надоев молока в республике? — спросили президента Лукашенко.

— Мы провели среди коров референдум. Задали им один вопрос: "Какую будем развивать промышленность — мясную или молочную?"

♦

— Что это ты целый день сидишь на бочке с бензином? — спрашивает автомеханик слесаря.

— Курить бросаю.

♦

— Чем вы сейчас заняты?

— Создаем партию нового типа.

— И на какой стадии процесс?

— Ищем того самого типа.

Без подробностей

Любителям яичницы

Всем известно, что в целях профилактики атеросклероза рекомендуется избегать или хотя бы ограничивать потребление продуктов, богатых холестерином. К таковым относятся яйца, вернее их желтки. Однако в яйцах находятся многие полезные



питательные вещества, и полностью исключать их из рациона нецелесообразно.

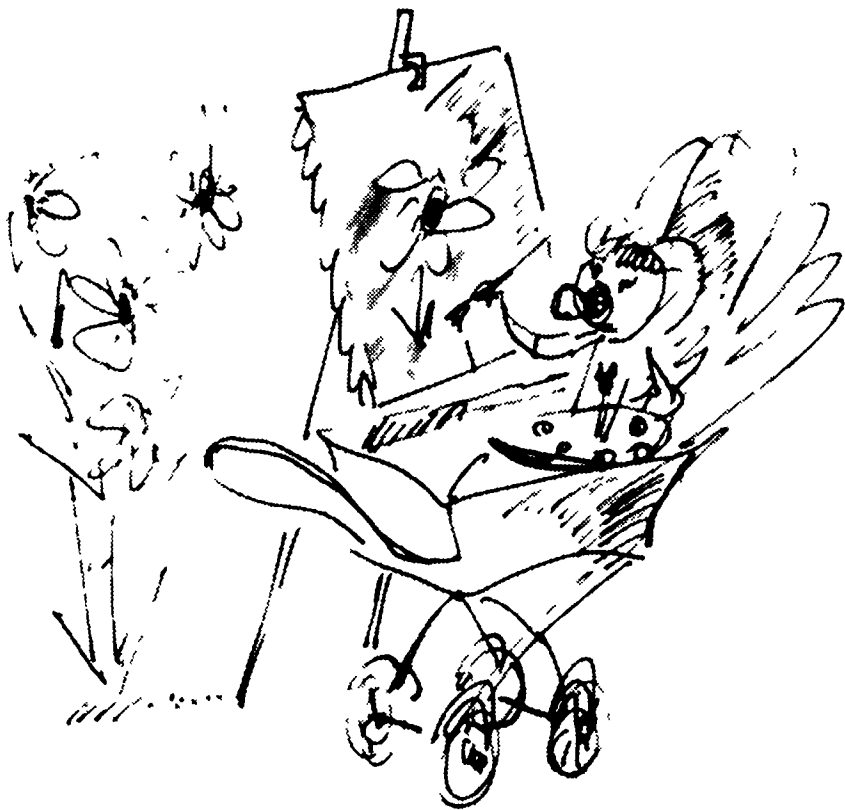
Сравнительно недавно появилось сообщение об одном исследовании, в котором проводилось длительное (около 10 лет) наблюдение за большими группами мужчин и женщин. К началу исследования у них не было никаких признаков болезни сердца и сосудов, рассказывает руководитель лаборатории клинической кардиологии Центра атеросклероза НИИ физико-химической медицины МЗ РФ, доктор медицинских наук, профессор

Н.А.Грацианский. Результаты исследования показали, что здоровый человек может съедать по одному яйцу ежедневно, не опасаясь развития атеросклероза. Однако рекомендации ограничивать потребление яиц все же существуют, особенно для больных с ишемической болезнью сердца. Но поскольку ограничение дается только на желтки, то при желании можно один желток заменить двумя белками, например, готовить белковый омлет.

Новорожденные обожают красоту

Детский психолог Алан Слейтер и его коллеги из университета Экзетера (Великобритания) считают, что младенцы рождаются с ощущением красоты и наряду с врожденной способностью распознавать человеческие лица могут оценить их привлекательность.

Известно, что младенцы фокусируют взгляд в направлении объекта, интересующего их больше всего, и в состоянии узнать лицо матери уже примерно через 15 часов после рождения. Ученые провели эксперимент, который показал, что младенцы, родившиеся всего несколько часов назад, отдают предпочтение привлекательному лицу. Были использованы фотографии взрослых людей, рассортированные на более или менее привлекательные. К удивлению исследователей, дети больше внимания уделяли красивым лицам.



Одно из возможных объяснений этому может состоять в том, что ребенок имеет врожденный визуальный шаблон человеческого лица и предпочитает смотреть на привлекательное лицо, потому что оно наиболее полно соответствует заложенному образцу.

Пересадка лица

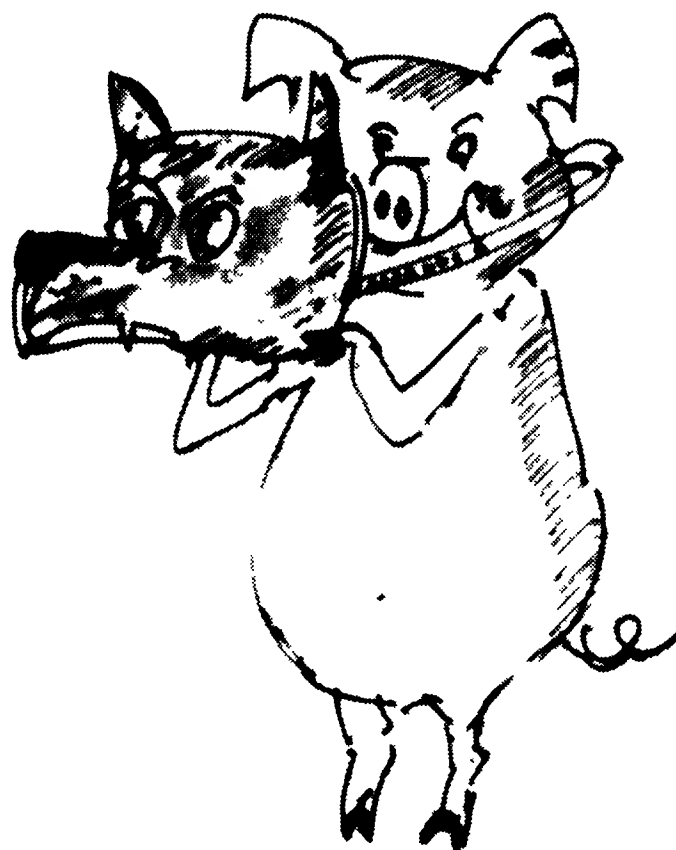
Современная косметическая хирургия способна делать чудеса: изменить разрез глаз, форму носа, губ, подбородка, убрать морщины и мешки под глазами, сделать выше лоб, подняв линию роста волос, изменить положение ушей и многое другое.

Американские пластические хирурги заявили, что готовы выполнить беспрецедентную в истории мировой медицины операцию — пересадить лицо умершего человека живому. Технология уже отработана на людях, которые завещали свои тела после смерти для проведения научных экспериментов. Такие операции смогут вернуть к нормальной жизни тех, чьи лица были изуродованы травмами или ожогами.

— Сегодня микрохирургическая техника и знание анатомии, необ-

ходимые для пересадки, вполне позволяют выполнить эту операцию, — заявил Питер Моррис, президент Британской королевской коллегии хирургов. — Но пересадка лица — не только вопрос технических достижений. Мы должны принять во внимание психологическое воздействие на реципиента и семью донора, а также учитывать долгосрочные последствия пожизненного приема подавляющих иммунитет препаратов.

При обычных пластических операциях слишком явное изменение внешности считается нежелательным — хирург всегда стремится сохранить индивидуальность пациента. К полному изменению внешности люди прибегают лишь в двух случаях: либо поневоле, когда лицо сильно изуродовано травмой, либо намеренно, когда хотят скрыть свой истинный облик. Поэтому у нового метода есть одно «но». Такая сугубо мирная медицинская область, как пластическая хирургия, может стать



предметом интереса опасных преступников и международных террористов.

Подготовила Татьяна Яковлева

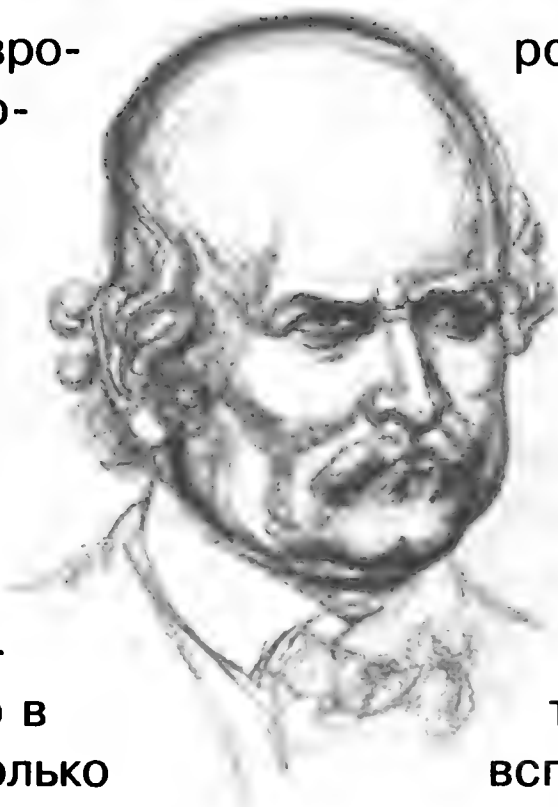
Андрей Кротков

Спаситель матерей

Когда-то словами «умерла при родах» заканчивались биографии многих женщин: их жизни уносила родильная горячка. Это воспринималось как судьба, с которой не поспоришь. Но нашелся человек, который бросил вызов злему року, висевшему над роженицами, и оказался победителем

Едва ли не первым европейским медиком, отошедшим от широкопрофильной врачебной деятельности и целиком сосредоточившимся на акушерстве и родовспоможении, был австрийский врач, венгр по происхождению, Игнац Филипп Земмельвайс. Надо заметить, что в ту пору врачами были только мужчины, вопрос о женском высшем образовании, тем более медицинском, даже не ставился.

До начала XIX века вызов врача к роженице не только в консервативной Австрии, но и во всей просвещенной Европе вообще считался излишней роскошью. Родит — так родит, помрет — так помрет, не она первая, не она последняя, Бог дал — Бог взял, дело житейское. Разумеется, на высокопоставленных особ и представительниц богатых семейств эта прагматическая философия не распространялась. Только в эпоху наполеоновских войн



родовспомогательные отделения стали возникать при крупнейших городских больницах Англии, Франции, Пруссии и Австрии. Впрочем, никакого особого статуса эти отделения не имели, специальной методики ведения пациенток там не разрабатывалось. Техника родовспоможения ограничивалась лишь познаниями штатных дежурных врачей, почерпнутыми ими из учебных руководств и личной практики. Из особенных методик использовались только манипуляционные приемы стимулирования особо тяжелых родов и известная с античных времен операция кесарева сечения. Но последняя, ввиду состояния тогдашней хирургии, не знавшей асептики и обезболивания, давала 90%-ную материнскую смертность.

Над женщинами словно тяготело ветхозаветное проклятие: «Умножая, умножу скорбь твою в бере-

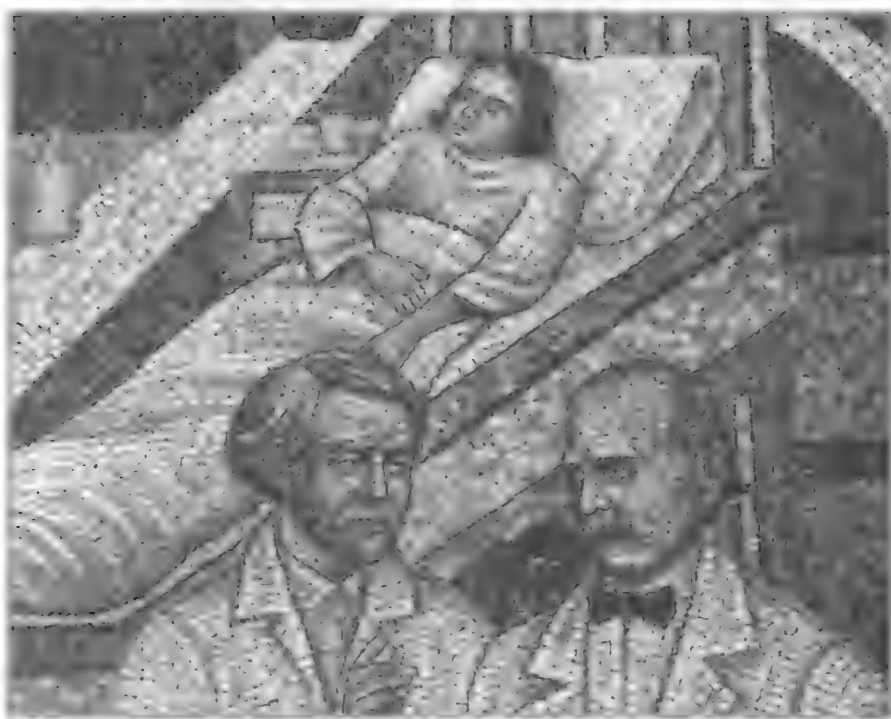
менности твоей; в болезни будешь рождать детей».

Добрый католик доктор Земмельвайс считал своим долгом — не только профессиональным, но и человеческим — облегчить участь рожениц. И в 1847 году он, занимавший уже, несмотря на свои неполные тридцать лет, должность главного врача Венской городской больницы, суммировал свои наблюдения из практики. Путем несложного умозаключения «после — значит вследствие» Игнац Земмельвайс пришел к простому выводу: если дежурный врач является в родильное отделение прямо из отделения хирургического, инфекционного или, не дай Бог, из анатомички и, не удосужившись хотя бы помыть руки, принимается выполнять свои гуманные обязанности родовспоможителя, то родильная горячка (на нынешнем языке — послеродовой сепсис, заражение крови у матери и новорожденного) гарантирована почти стопроцентно.

Для такого вывода, в наши дни кажущегося элементарным (где грязь — там зараза), во времена Земмельвайса необходима была высочайшая профессиональная интуиция. Несмотря на успехи английского врача Дженнера, разработавшего в 1803 году теорию и практику предупредительной вакцинации (натурального оспопрививания), несмотря на достаточно большой объем знаний о микроорганизмах, полученных после изобретения микроскопии, тогдашняя медицина все же не имела достаточного экспериментального материала, позволявшего установить взаимосвязь между деятельностью микроорганизмов и возникновением ин-

фекционных заболеваний. Само понятие «заразность», то есть передача некоторых заболеваний от больного к здоровому при различных формах контакта, конечно, было известно, но только на опыте. Механизм же действия заражения был неясен, и уже тем более не связывался с активностью микроорганизмов. Не оформилось еще само представление о патогенности (способности вызывать болезнь) микробов, микроорганизмы считали «самозарождающимися», ничего не было известно ни об их жизненном цикле, ни о размножении, ни о способах борьбы с ними.

И гениальная медицинская интуиция сработала. Не выдвигая никаких научных обоснований (их еще попросту не было), не применяя термина «асептика» (этот термин утвердился полвека спустя, когда Луи Пастер экспериментально доказал патогенность микроорганизмов и их роль в возникновении заболеваний), Земмельвайс добился желаемого. Особым приказом по родовспомогательному отделению главный врач Венской городской больницы обязал врачей перед каждым обследованием и каждой манипуляцией с



Доктор Земмельвайс (справа) первым установил причину родильной горячки

больным мыть руки с мылом; непосредственно перед приемом родов — мыть руки не только с мылом, но и используя хлорированную воду. Помещение и инструменты должны были обязательно обрабатываться слабым раствором сулемы (двухлористой ртути) или карболовой кислоты.

Вымыть руки с мылом? Обработать инструменты? В этом и заключалось все гениальное провидение доктора Земмельвайса? — скептически спросите вы. Да, столь простые и привычные для нас действия, эти элементарные гигиенические процедуры, о которых знает каждый и без которых теперь трудно представить современную медицину (да и повседневную жизнь), тогда казались почти революционными.

Результат не заставил себя ждать.

Уже через месяц после нововведения частота случаев послеродового сепсиса в Венской больнице уменьшилась в 15 раз — то есть практически сошла на нет.

Трудно понять логику тогдашних ревнителей старого порядка. Невероятный профессиональный успех Земмельвайса, предмет великой гордости для любого врача — смертность уменьшилась! — вызвал подозрения у начальства и церковных властей. От Земмельвайса потребовали объяснений: каким обра-

зом ему удалось предотвратить то, что всегда было и считалось нормой, что заповедано в Писании, не является ли это странное нововведение, которое он, доктор Земмельвайс, даже не может толком объяснить, потрясением основ?

Дерзкий врач посягнул на прерогативу Бога. Самовольно избавлял рожениц и младенцев от угрозы мучительной смерти. Именно эти резоны — профессиональная гордыня плюс использование «на глазок» неапробированного метода — послужили основанием для решительных мер.

Доктора Земмельвайса уволили. Приказ об обязательном мытье рук отменили. Скоро дела вошли в привычное русло, роженицы начали умирать в узаконенном традицией количестве, и начальство успокоилось.

Сам доктор Земмельвайс был глубоко потрясен и унижен. Хороший врач, он не остался без работы, но вопиющее ретроградство и тупоумие властей сломили его дух. Он умер в 1865 году, прожив на свете всего 47 лет.

Доктора признали и поблагодарили потомки. Кто бывал в Вене, мог видеть такой памятник. У ног бронзовой статуи копошатся пухленькие бронзовые малыши, а их мать, тоже бронзовая, смотрит на доктора снизу вверх. На пьедестале начертано: «Доктор Игнац Земмельвайс. Спаситель матерей».



Коэффициент эрудиции

Годы идут, Москва меняется, многие улицы и строения выглядят сейчас совсем не так, как раньше, а какие-то постройки и вовсе безвозвратно утрачены. Посмотрите на эти старинные фотографии и литографии и постарайтесь назвать, что здесь изображено. Конечно, Красную площадь ни с чем не спутаешь, но, согласитесь, как непривычно для нас она выглядит...



1



2



3



4



5



6

Ответы на стр.94

Владимир Поспелов, врач

Баночка икры к новогоднему столу

Еще лет 30 тому назад красная и черная икра была дефицитом, и многие прикладывали массу усилий, чтобы к Новому году достать заветную баночку и украсить ею праздничный стол. Теперь икру можно купить в любом магазине и даже на рынке, но цена ее, увы, не всем доступна. К тому же зачастую и качество ее оставляет желать лучшего. Чтобы не выкидывать деньги на ветер, а самое главное — не навредить здоровью, нужно научиться отличать высококачественный продукт от недоброкачественного

Икра не только вкусна, но и полезна. В ней много необходимых организму витаминов (А, D и E), микроэлементов, белков, углеводов. Присутствуют даже особые эссенциальные кислоты, которые обеспечивают правильный обмен веществ, предохраняют организм от неблагоприятного воздействия окружающей среды, большое количество нуклеиновых кислот, которые повышают иммунитет. Икра легко усваивается организмом и считается ценным диетическим продуктом. Поэтому, несмотря на высокую цену, ее покупают детям, больным и ослабленным людям.

К сожалению, часто качество этого деликатеса не соответствует цене, особенно если покупать его на рынке (даже при том, что цены там ниже). Объяснение простое: раньше выпуском икры занимались крупные государственные заводы-монополисты. На каждом

этапе производства — от отлова рыбы до наклеивания этикетки на банку — был строгий контроль. Сейчас проследить за качеством икры сложно, поскольку ее производят сотни мелких предприятий. Далеко не на всех из них соблюдается необходимая технология производства. А иногда и нарушаются санитарные нормы, поэтому в икре можно найти и сальмонеллу, и кишечную палочку. В результате баночка икры иногда может принести не радость, а огорчение: отравление икрой, к сожалению, в наши дни не редкость.

Как же выбрать доброкачественный продукт, чтобы не омрачить себе и близким праздничное настроение?

Познакомимся с процессом производства красной икры. Добывают ее из тихоокеанских или атлантических рыб семейства лососевых. Икра находится в яични-

ках рыб, так называемых ястыках. Их аккуратно вынимают, по возможности из живой рыбы, и сортируют по качеству. Если рыба хранится без воды более двух часов с момента вылова, ее положено обкладывать льдом. Свежие ястыки лососевых рыб имеют красивый светло- или ярко-оранжевый цвет, упругие оболочки и рассыпчатые икринки. Из них получают икру первого сорта.

Солят икру следующим образом. Ястыки промывают очень холодной водой, примерно полчаса выдерживают на специальной сетке, чтобы вода стекла, затем «пробивают» через ячейки сетки, отделяя икринки от тонкой прозрачной пленки. Основным консервант, который используется при приготовлении икры — обычная поваренная соль. Соляной раствор, так называемый тузлук, предварительно кипятят, затем хорошо отстаивают. Засаливают икру при температуре не выше 15 градусов. Содержание соли в икре строго нормировано: для первого сорта — 4-5%, для второго — до 7%.

На предприятиях по переработке рыбы выдержанную в тузлуке икру переносят в огромные ванны и добавляют туда антисептики — аскорбиновую кислоту, уротропин, а также растительное масло и глицерин. Последние компоненты нужны для того, чтобы икринки не слипались и имели привлекательный блеск.

Из лососевых наиболее ценится семга, а горбуше специалисты отводят одно из последних мест.

Дорогая качественная икра первого сорта изготавливается только из одного вида рыбы, как правило семги или кеты. Их икринки целые и почти прозрачные, светло- или ярко-оранжевого цвета. Они довольно крупные — диаметр достигает 7 мм. Свежая икра никогда не бывает сухой.

Икра первого сорта может быть также из горбуши, нерки и кижуча, но стоит она дешевле. Икринки этих рыб гораздо мельче — в диаметре не превышают 4 мм, и цвет у них темно-красный. Имейте в виду, икра нерки и кижуча немного горчит, это ее естественный вкус.

Если дорогая икра имеет темно-оранжевый или густо-красный цвет, значит, ее изготовили из лососевых рыб более низкой сортности или взяли из рыбы, которая уже «уснула» и некоторое время пролежала, «дожидаясь» процесса засола. Цена ее должна быть ниже, поскольку это уже второй сорт. Он

допускает смешение икры от двух видов рыб, а также наличие слабых, мятых икринок. Консистенция содержимого банки может быть вязкой.

К сожалению, в настоящее время производством икры занимаются не только предприятия, имеющие лицензию, но и браконьеры. Однако по внешнему виду отличить одну икру от другой



сложно. А заводские банки, крышки, этикетки браконьерам сейчас приобрести не сложно — были бы деньги.

Запомните некоторые правила, которыми следует пользоваться при выборе и хранении икры.

- ♦ Внимательно осмотрите крышку банки. Маркировка на ней должна быть выштампована изнутри. Если цифры и буквы вдавлены вовнутрь — это явная подделка.

- ♦ Следите, чтобы банка не была вздутой.

- ♦ Не стоит покупать развесную икру на рынках — неизвестно, сколько и в каких условиях она хранилась.

- ♦ При покупке отдавайте предпочтение стеклянной таре: в ней содержимое хорошо видно, и его можно оценить по внешнему виду. У свежей икры икринки упругие, ровные, «дышащие», светлые и почти прозрачные. Сплюснутые, суховатые или раздавленные икринки, плотно набитые в банку, должны вас насторожить.

- ♦ Выявить недоброкачественный продукт можно и по специфическому, затхлому запаху. Хорошая икра пахнет приятно.

- ♦ Приобретенную заранее икру следует хранить в морозильной камере при температуре от -4°C до -6°C . Но имейте в виду, что свойства продукта при хранении могут измениться — икра слегка «оседет» в банке, произойдет незначительное отделение солевого раствора.

- ♦ Открытую банку хранят в холодильнике не более 5 дней, иначе икра начнет сохнуть или портиться.

- ♦ Если вы купили икру, а она оказалась несвежей, — лучше не рисковать здоровьем.

Считается, что традицию дарить подарки к Рождеству заложили волхвы, которые преподнесли дары только что родившемуся Христу. С тех пор вот уже две тысячи лет христиане каждый год перед Рождеством участвуют в веселых хлопотах — выбирают подарки для родных и друзей. Во многих странах эта добрая традиция охватила и Новый год, соседствующий с Рождеством. А у нас, с тех пор как новогоднее веселье с елкой, Дедом Морозом и Снегурочкой вышло у советской власти из-под запрета, оно долгое время заменяло народу празднование Рождества Христова. Да и сейчас языческий праздник остается в нашей стране самым любимым и поистине всенародным. Особую прелесть ему придает обычай дарить подарки.

Надо признать, что сам по себе этот обычай существовал еще на заре зарождения цивилизации. Подарки в те далекие времена выполняли роль своеобразных посланий: от их выбора зависели отношения между племенами, а затем и государствами. При дворе шумерских царей, римских правителей, европейских монархов были люди, которые умели толковать «язык» даров. Они определяли, какой смысл таит в себе подарок: указывает ли на верноподданнические настроения, заявляет ли о равенстве в отношениях или содержит угрозу.

Многие психологи считают, что подарок до сих пор выполняет роль послания. Если это так, то нужно научиться грамотно «сочинять» и правильно «читать».

Были времена, когда хорошим подарком считалась вещь, созданная своими руками — вышитый платок или салфеточка. Такое «послание» говорило о любви. Сейчас большинству из нас трудно найти время на рукоделие. Да и желание такое появляется у немногих.

Есть такая старинная поговор-

Рубен Спендиаров

Новогодний подарок

ка: «Главное — не подарок, главное — потеха». Тешить в данном случае означало — доставлять удовольствие, радовать. Ваше «послание» достигнет цели, если вы угадаете желание того человека, для которого выбираете подарок. Казалось бы, все просто. Но для того чтобы исполнить желание

близкого человека, нужно быть очень внимательным к нему. Подарком может стать любая малость, лишь бы она попала в цель.

Никого не обрадует формальный подарок. Под Новый год все, и взрослые, и дети, подсознательно ждут хотя бы маленького, но чуда. Сотворить это чудо под силу каждому. Надо только проявить фантазию. Если вы дарите сумочку или кошелек, положите внутрь что-нибудь забавное или полезное — например, игрушку, брелок для ключей или календарик на следующий год. Одной моей знакомой сын подарил вполне прозаический предмет — кастрюлю, но именно такую, о которой она мечтала. А когда она открыла крышку, то ахнула — в кастрюле в маленьком горшочке жила фиалка. Разве это не чудо? А другая моя подруга получила в подарок



на Новый год ананас. Это само по себе приятно. Но самое удивительное в том, что на этом экзотическом фрукте висела яркая елочная игрушка. Вот такая получилась маленькая новогодняя елочка!

Многих больше радуют полезные вещи, чем сувениры, которым обычно трудно найти применение. Красивый свитер, духи, перчатки,

шарф наверняка принесут радость вашему близкому, если, конечно, вы знаете его вкус и не ошибетесь в размере... Но замечательным подарком может быть и баночка варенья, напоминающая о лете, и бутылка домашнего вина, и пирог собственного приготовления. О книгах даже напоминать не стоит — в нашей стране они всегда считались лучшим подарком. К счастью, выбор книг сейчас огромный — от кулинарии до философии. Можно подарить и подписку на хороший журнал.

Детей, в отличие от взрослых, не радуют практичные подарки. К одежде и обуви они равнодушны, во всяком случае, до подросткового возраста. Вряд ли современного ребенка обрадуют школьные принадлежности или скучные книги типа «Как вести себя за столом». А вот щенок или котенок, по-

даренный на Новый год, наверняка приведет их в восторг. Но приносить «живой подарок» в чужой дом не стоит — он может не только испортить праздник, но и разрушить семейный покой.

Дети в Новый год ждут подарки с особым нетерпением. Можно, конечно, подарить ребенку что-нибудь такое, о чем он давно мечтал, — например, самокат или

На Кубе, в Испании и Португалии в новогоднюю ночь принято с каждым ударом часов съедать по виноградине: 12 ударов — 12 заветных желаний на каждый месяц.

можно, подарить ребенку что-нибудь такое, о чем он давно мечтал, — например, самокат или

Японцы выставляют набор счастливых продуктов: морскую капусту — приносит радость, жареные каштаны — успех, бобы — здоровье, вареную рыбу — бодрость духа и икру — счастливую семью.

снегоход. Радости будет много. Но не

меньше удовольствия доставят и маленькие подарочки, особенно если ребенок будет их находить в неожиданных местах: не только под елкой, но и в своей кружке, ботинке, под подушкой. Детям нравятся всяческие атрибуты взрослой жизни — игрушечный сотовый телефон, часы, зонтик; девочки предпочитают игрушечную посуду, одежду, кроватки и коляски для кукол.

Новый год принято встречать при свечах. Поэтому и дарить их в этот вечер весьма уместно. Свечи надо выбирать по форме, цвету и даже запаху — тогда они приобретут особый смысл, станут «посланиями». Например, влюбленным можно подарить белые или голубые свечи с запахом цветов или восточных благовоний. Романтикам — «плавающие» свечи. Для любимой бабушки лучше выбрать све-

чу в ажурном керамическом стаканчике, для делового человека — в массивном подсвечнике. Классическая прямая форма свечей подходит людям консервативным, а удлиненная, сужающаяся кверху — чувствительным натурам. Квадратная форма — для людей твердых, уверенных в себе, а изогнутая — для неординарных, творческих натур. Дети любят свечи в виде зверей или птиц.

С Запада пришел к нам обычай дарить мелкие, но со смыслом, вещицы, положенные в чулок или носок, обязательно красный. Такие носки специально продаются в магазинах под Новый год. Можно сшить их и самостоятельно — из

красной ткани или даже бумаги. Женщине будет при-

Тибетские хозяйки пекут перед Новым годом множество пирожков, а потом раздают их: чем больше раздашь — тем богаче будешь!

ятно обнаружить в таком носке флакончик духов, косметику, конфеты, мужчине — перочинный

ножик с множеством лезвий, кляссер для визиток, кожаный чехольчик для телефона. Ну а ребенку — сладости, машинки, куколки, фломастеры...

Но самую большую радость всем без исключения приносит пахнущая лесом елка. Это настоящая королева праздника, правда такая роль ей досталась не сразу. В XVI веке в Центральной Европе на Рождество было принято ставить на середину стола маленькое деревце бука, увешанное фруктами — яблоками, грушами, сливами и орехами. Со второй половины

XVII столетия рождественскую трапезу украшало маленькое хвойное деревце. И лишь в XVIII веке в европейских странах, в том числе и в России, утвердился обычай на Новый год и Рождество ставить в доме ель.

А вот Дед Мороз впервые появился во Франции, в Эльзасе, в середине XIX века. Его прообразом был Святой Николай — византийский епископ, живший в VIII веке. Он был защитником детей и любил дарить им подарки.

Украшают елку по-разному. Обычно вешают на ветки елочные игрушки. Особенно интересно рассматривать игрушки, сохранившиеся со времен бабушкиного детства. Однако в последнее время появились новые веяния. Сейчас считается не модным увешивать елку сверху донизу разноцветными игрушками и блестками. Дизайнеры предлагают заменить их набором шаров одного цвета и размера. Или — яркими бантами. Особенно изысканно выглядят банты из шелковой ленты (на 10 штук нужно 7,5 метров) или из тюля с золотыми краями. Современнo смотрятся мягкие игрушки-самоделки и оригинальные мешочки для детских подарков из тюля или атласа. В них можно положить маленькую игрушку, шоколадку или орешки. Мешочек завязывается яркой ленточкой и подвешивается на ветку.

Чтобы елка не осыпалась, не спешите заранее устанавливать ее в квартире. Перед тем как поставить елку в ведро с водой, острым ножом снимите с нижней части ствола слой коры шириной 10 см. Приготовьте такой раствор: 5 г лимонной кислоты, 5 г желатина и 15 г толченого мела на 3 л воды (обязательно перемешайте). Можно поставить ель в другой раствор:

2 ст. ложки одеколona и 1 ст. ложка глицерина на 1 л воды. Через 10 дней раствор надо заменить. Следите за тем, чтобы вода под елкой всегда была выше среза ствола.

Квартиру к Новому году тоже можно украсить. Празднично смотрятся аппликации на зеркале из цветной самоклеющейся ленты, которая снимается, не оставляя следов. Ее можно использовать и для украшения окна, вырезав забавные фигурки или поздравления. Само окно слегка запылите из пульверизатора белой гуашью, а по его периметру пустите гирлянды из еловых ветвей, шаров и гофрированной фольги.

Очень хорошо смотрится окно, украшенное свечами. Только будьте осторожны: шторы должны быть раздвинуты на безопасное расстояние. Расставьте на подоконнике свечи разных цветов и размеров и, когда стемнеет, зажгите их — это будет настоящее чудо.

Даже диванные подушки могут изменить свой привычный облик и стать дополнением праздничного интерьера. Пришейте на их углы блестящие звездочки — и комната станет нарядной.

Перед началом новогодней трапезы можно предложить гостям очень легкие коктейли. Это немного расслабит всех, создаст праздничное настроение, настроит на веселье. Вот два французских рецепта.

Ананасовый коктейль. Стакан ананасового сока, полстакана яблочного сока, четверть стакана лимонного сока, 1 ст. ложка джина или шампанского, лед.

Абрикосовый коктейль. Стакан абрикосового сока, полстакана виноградного сока, четверть стакана сока грейпфрута, 1 ст. ложка джина или шампанского, лед.

С НОВЫМ ГОДОМ!

Алла Юнина

Природные ритмы

Одни люди хотят похудеть, другие — поправиться, третьи — сохранить свой вес. Главный совет, который дают в этих случаях, — изменить питание. Делать это можно разными способами, например питаться в соответствии с лунными ритмами

Вы наверняка замечали: в какой-то день хочется соленого, в какой-то — сладкого, одно и то же блюдо в разные дни действует на вас по-разному: иногда дает ощущение легкости и прилив энергии, а иногда оставляет тяжесть в желудке. Если вы сверитесь с лунным календарем, то поймете, почему это происходит.

Оказывается, Луна влияет на пищеварение. При растущей Луне (1-я и 2-я фазы) организм накапливает энергию, а при убывающей Луне (3-я и 4-я фазы) — активнее ее расходует. Поэтому в первой половине лунного месяца организм стремится максимально усвоить пищу и сделать запасы, а во второй половине — легче расстается с калориями.

Если не хотите поправляться, в 1-й и 2-й фазах Луны надо ограничить себя в питании, а вот в 3-й и 4-й фазах можно позволить себе есть побольше, без риска набрать лишние килограммы. Кстати, и диеты, и разгрузочные дни лучше проводить при убывающей Луне. Ограничивая себя в пище в этот период, можно сбросить вес быстрее, чем при растущей Луне.

Теперь поговорим о том, как влияют на наше питание знаки Зодиака, через которые проходит Луна в течение месяца. Известно, что каждый знак относится к определенной стихии. В зависимости от этого организм лучше усваивает определенные продукты.

♦ Когда Луна проходит знаки, относящиеся к стихии огня (Овен, Лев, Стрелец), нам требуется больше белка. В эти дни надо отдавать предпочтение белковой пище — животной (нежирное мясо, птица, рыба, яйца, нежирные молочные продукты) и растительной (бобовые, крупы). Мясо лучше отваривать или готовить на пару, предварительно удалив жир. Сыр лучше не употреблять, так как это жирный продукт.

♦ Когда Луна проходит знаки стихии Земли (Телец, Дева, Козерог), можно не ограничивать себя в соли и от души насладиться солененьким — съесть соленый огурец, селедку, соленые орешки (конечно, если нет серьезных противопоказаний к ее употреблению).

♦ Когда Луна проходит знаки стихии Воздуха (Близнецы, Весы, Водолей), увеличивается потребность в жирах. Лучше отдавать предпочтение растительным жирам (растительное масло, орехи), но можно позволить себе и немного жирного мяса, молока, сыра.

♦ Когда Луна проходит знаки стихии Воды (*Рак, Скорпион, Рыбы*), организм особенно нуждается в углеводах. Можно побаловать себя сладкими и мучными блюдами, конечно, соблюдая меру, особенно если есть проблемы с весом.

Однако эти рекомендации не надо понимать слишком буквально. Речь идет лишь о предпочтении тех или иных продуктов. Овощи и фрукты можно употреблять всегда.

Конечно, в один день привычки не поменяешь. Да, наверное, и не стоит этого делать. К тому же все мы разные, и потому потребности у нас тоже разные. Но все же попробуйте хотя бы месяц питаться в соответствии с лунным календарем и последите за результатами. Возможно, это именно то, что вам требуется.

Те, кому понравится мысль питаться по лунному календарю, могут приготовить новогодний стол, руководствуясь «лунными» рекомендациями. 31 декабря приходится на 3-ю лунную фазу, когда Луна убывает. Кроме того, в этот день Луна будет проходить через зодиакальное созвездие Девы, которое относится к стихии Земли. Как видите, все складывается удачно. Можно себя ни в чем не ограничивать, так как при убывающей Луне организм активно расходует энергию и не стремится ничего откладывать про запас. Не надо отказываться и от традиционной закуски: соленых огурчиков и помидорчиков, квашеной капусты, моченых яблок, селедки, соленой рыбы. Если вы хотите порадовать гостей соленой рыбой, то лучше не покупать ее в магазине, а засолить дома.

Вначале рыбу надо разморозить, но так, чтобы из нее не выходило много воды. Достаньте рыбу из морозильника, положите в какую-нибудь емкость и поставьте в холодильник. Именно в холодильнике происходит процесс медленного оттаивания рыбы. Когда она разморозится, вымойте ее и разделайте на филе. Вначале косым срезом под жабры удалите голову. Потом разрежьте рыбу пополам вдоль позвоночника. На одной половине останется хребет, вторая будет готова к приготовлению. Срежьте хребет со

второй половины рыбы и приступайте к засолке.

Уложите филе кожицей вниз в подходящую посуду и начинайте готовить «рассол». Смешайте соль и сахар в соотношении 4:1. На рыбу весом в килограмм-полтора понадобится 4-5 столовых ложек крупной соли и 1 столовая ложка сахара. Добавьте туда белый перец (обычный перец горошком, но не черный, а очень-очень светлый; у него, как правило, гладкая поверхность), крупно измельчив его скалкой. Можно добавить мелко нашинкованный укроп. Улучшает вкус рыбы и шафран. Его кладите совсем немного — на кончике ножа. И в самую последнюю очередь налейте в «рассол» водку или коньяк в таком количестве, чтобы он превратился в кашу. Итак, «рассол» готов.

От души нанесите кашу на готовое филе. После этого можно положить кусочки филе друг на друга, мякотью к мякоти, кожицей наружу. До готовности достаточно подержать рыбу в холодильнике одну ночь, а лучше — сутки. Затем, чтобы рыба не впитала в себя много соли, соскребите ее ножом. Заверните филе во влажное чистое кухонное полотенце и так храните его в холодильнике. Любая рыба (и дорогая, и дешевая), приготовленная таким способом, украсит стол и порадует гостей отменным вкусом.

Абрамова Раиса. *Стоит ли идти за «Клинским»?* №5 (алкоголизм)
Абрамова Татьяна. *Диагностика по сновидениям.* №1
Абрамова Татьяна. *Камень на шее.* №2-3 (лечение камнями)
Абрамова Татьяна. *Лекарство на окошке.* №3 (комнатные растения)
Абрамова Татьяна. *Работа над ошибками.* №4 (образ жизни)
Абрамова Татьяна. *Мир уцелел, потому что смеялся.* №5
Абрамова Татьяна. *Волшебный огород Светланы Масловой.* №5
Абрамова Татьяна. *Земля просит помощи.* №6 (экология)
Абрамова Татьяна. *Ребенок в царстве Флоры.* №8
Абрамова Татьяна. *Тайны маятника.* №9
Абрамова Татьяна. *В погоне за вдохновением.* №10
Абрамова Татьяна. *Спасите наши уши!* №11 (экология)
Абрамова Татьяна. *Легкие экзамены.* №12 (быстрое чтение)
Агапов Виктор. *Мой Залманов.* №10-11 (капелляротерапия, ванны)

Барсов Сергей. *Наедине с женщиной.* №8
Барсов Сергей. *Целебный мох.* №9
Бартош Инна. *Диагноз: беременность.* №1
Без подробностей. №1-12
Белкин Зиновий. *Позволим себе «пищевой зигзаг».* №5
Беляев Алексей. *Многоликая инфлюэнца.* №1-2 (грипп)
Беляев Алексей. *Кто побеждает в войне микробов?* №8 (кишечные инфекции)
Беляев Алексей. *Прививка от гриппа.* №11
Березина С.П. *Китай меня ошеломил.* №3
Бойцова Людмила. *Инфаркт миокарда. Что делать?* №6
Борисов Андрей. *Колющий врачеватель с серебряными иглами.* №12 (аппликатор)
Бочаров Борис. *Синдром Шарон Стоун.* №1 (образ жизни)
Бочаров Борис. *Судьбы детей Никитиных.* №6
Бочаров Борис. *Синдром сквернословия.* №7
Бочаров Борис. *Иду и, как всегда, пою.* №9 (опыт)
Брагинский Владислав. *Ребенок, свободный от стресса.* №11
Брэгг Поль. *Стержень здоровья — позвоночник.* №1-2

Васильев Борис. *Мания здоровья.* №6
Васильева Александра. *Пожар в горле, наводнение в носу.* №3 (простуда)
Вейл Эндрю. *Оптимисты живут дольше и меньше болеют.* №4
Воронкова Елена. *Коктейль вместо лекарства.* №4 (гомеопатия)

Галета Владимир. *Будь здоров, школьник!* №4
Ганеева Ольга. *Не жалейте слов для ребенка.* №10
Ганеева Ольга. *Напала хандра? Танцуйте!* №11
Гаткин Евгений. *Одинокая женщина жаждет безопасности.* №10
Герасимчук Елена. *О чем говорит родинка?* №6
Горяйнова Людмила. *Спасение от простатита.* №8
Грибков Олег. *Капля долбит камень.* №2 (наркология)
Грибков Олег. *Какого цвета здоровье.* №3 (цветотерапия)
Грибков Олег. *Чего хочет фортуна.* №4 (допинг в спорте)
Грибков Олег. *Их трое: врач, больной и маска.* №6 (метод Назлояна)
Грибков Олег. *Только творчество.* №7 (дети)
Грибков Олег. *Проходит время чародеев.* №8 (спорт)
Грибков Олег. *Цвет и зрение.* №10 (метод Тетериной)
Гринь Андрей. *Прыжок сломя голову.* №7 (травмы)

Демкин Сергей. *Читать чужие мысли могут все.* №10 (телепатия)
Джерет Питер. *Груша для аллигатора.* №1 (авокадо)

Егоров Вадим. *Как я вышел из кризиса.* №2
Егоров Вадим. *Искусство общения.* №7
Ефимова Валентина. *Синдром приобретенного отчуждения.* №2-3 (СПИД)
Ефимова Валентина. *Причина инсульта — аневризма.* №3
Ефимова Валентина. *Стакан молока и кусочек мяса.* №4 (остеопороз)
Ефимова Валентина. *Репортаж из бочки.* №5-6 (фитосауна)
Ефимова Валентина. *Электроток возрождает движение.* №5
Ефимова Валентина. *Бремя отпуска.* №7
Ефимова Валентина. *Антиоксиданты крупным планом.* №10-12
Ефимова Валентина. *Главное — саморегуляция.* №10-12 (система оздоровления)
Ефимова Валентина. *Сам себе гирудотерапевт.* №11-12 (пиявки)

Иванов Владимир. *Советы родителям.* №7 (наркология)
Ильин Юрий. *Природные консерванты.* №9 (заготовки)
Ильницкий Андрей. *Соя против рака.* №4

Камионский Сергей. *Между Западом и Востоком.* №1 (образ жизни)
Каукин Альберт. *Дерево под ногами.* №4
Кияс Галина. *Синий чулок для ахиллесовой пяты.* №11 (афоризмы)
Ковалева Лидия. *Гем — носитель жизни.* №2-3 (анемия)
Козлова Вера. *Стволовые клетки: чего от них ждать?* №10
Коновалов Евгений. *Плавание без страха.* №7

Консультация специалиста. №1 (демодемикоз, дизентерия)
№2 (камни в желчном пузыре)
№3 (болезнь Реклинхаузена, гастрит)
№4 (лимфаденит, пневмосклероз)
№5 (почечная киста)
№6 (иерсиниоз)
№7 (вирусный гепатит С)
№8 (красный плоский лишай, гранулемы)
№9 (микоплазмоз)
№10 (пищевая аллергия)
№11 (дефицит магния)
№12 (удален желчный пузырь)

Коршунов Сергей. Впереди — отпуск. №6

Коршунов Сергей. Наедине с женщиной. №8

Коршунов Сергей. Офисная гимнастика. №9

Костеров В.М., Смирнова Н.В. Варикоз: комплексное лечение. №8

Костюченко Ольга. Фитнес для будущих мам. №1

Коэффициент эрудиции. №1-12

Красулин Артем. Бессмертные дышат ступнями. №10 (гимнастика цигун)

Кротков Андрей. Воспоминания о «вкусной и здоровой». №7

Кротков Андрей. Когда начальство не в себе. №9

Кротков Андрей. Минздрав предупреждает. №10 (курение)

Кротков Андрей. Спаситель матерей. №12 (о докторе Земмельвайсе)

Курбатов Александр. В Болгарии тоже простужаются, но реже. №12

Лапа Людмила. *Бронхиальная астма и метод гемопунктуры. №2*

Лапис Георгий. Утро делового человека. №11

Лущик Михаил. Артрит — это не безнадежно! №4

Лущик Михаил. Вино вместо лекарства. №10 (гомеопатия)

Мазова Елена. *Убывающая Луна уносит болезни. №10 (лунный календарь)*

Макунин Дмитрий. Опасный дар Меркурия. №2 (ртуть)

Макунин Дмитрий. Арифметика здоровья. №7 (самодиагностика)

Маленков Андрей. Рак надо лечить, пока его нет. №11 (профилактика)

Малинин Сергей. Выбор Валентины Серовой. №6

Малинин Сергей. Любовь и смерть Колчака. №7

Малинин Сергей. Пиковая дама. №8 (о Н.Голицыной)

Малинин Сергей. Утренний кофе с фюрером. №9 (об О.Чеховой)

Малинин Сергей. Свет Лодыгина. №10

Малинин Сергей. Одинокий странник. №11 (о Н.Карамзине)

Малютина Ирина. Лечебные травы для вен. №2

Малютина Ирина. *Невидимая угроза*. №6 (экология)
Малютина Ирина. *Программа очищения*. №7-8
Маховская Ольга, Шираев Эрик. *Витамин от одиночества*. №12
Меснянкина Галина. *Обойдемся без «скорой»*. №1 (первая помощь)

Неснова Маргарита. *Золотой ус*. №6
Неснова Маргарита. *Синюха голубая*. №7

Овчинников Всеволод. *Неведомое из невиданного*. №3-4 (китайская кухня)
Овчинников Всеволод. *Русская рулетка на японском столе*. №8 (японская кухня)

Парамонов Сергей. *Тромб в сосуде*. №2
Передерин Валерий. *Компьютерная болезнь*. №4
Передерин Валерий. *Витринная болезнь*. №5 (стенокардия)
Передерин Валерий. *Желчный пузырь и его тонус*. №7
Передерин Валерий. *Младшая сестра гипертонии*. №8 (гипотония)
Пинхосевич Евсей. *Берегите себя, женщины!* №5 (мастопатия)
Поможем друг другу. №1-12
Поспелов Владимир. *Зимние проблемы кожи*. №1
Поспелов Владимир. *Доктор, я устал!* №2
Поспелов Владимир. *Берегите нос!* №11
Поспелов Владимир. *Баночка икры к новогоднему столу*. №12
Прокопенко Виктор. *15 лет с гипертонией*. №5
Прокофьева Елена. *Одинокая звезда Грета Гарбо*. №1

Равич Рената. *Любовь без оговорок*. №8
Ребров Валентин. *Здоровье в дождь и при солнце*. №6
(метеозависимость)
Ребров Валентин. *Невидимая жизнь капилляров*. №9 (капилляротерапия)
Ребров Валентин. *Витамины на зиму*. №9 (заготовки)
Реймерс Герд. *Диккенс и сестры Хогарт*. №2
Реймерс Герд. *Великий реформатор и его суровая жена*. №3 (о Мартине Лютере)
Рэгг Марк. *Самодиагностика щитовидки*. №5

Сазонова Ирина. *Тренажеры доктора Ефимова*. №12 (ортопедия)
Самохина Нина. *Космическое питание*. №1
Самохина Нина. *Калиево-натриевый баланс*. №2 (гипертония)
Самохина Нина. *“Золотые” правила питания*. №3

Самохина Нина. *Самого ценного всегда мало*. №5 (микроэлементы)
Самохина Нина. *Луна и инфаркт*. №6
Самохина Нина. *Вкус украинского борща*. №8
Самохина Нина. *«Антираковая» пицца*. №9
Самохина Нина. *Цистит — болезнь женская*. №11
Самый-самый. №8-10
Сандомирский Марк. *Что во мне не так?* №4 (психология)
Сахарчук Татьяна. *Почему человек желтеет?* №2
Сахарчук Татьяна. *Враг или друг?* №3 (антибиотики)
Сахарчук Татьяна. *Висячие сады на горе Кармель*. №4
Селиверстова Валентина. *Гимнастика для суставов*. №9
Семенова Анастасия. *Масло — внутрь и снаружи*. №1
Сильченко Елена. *Клей для костей*. №3 (перелом, опыт)
Синицина Марина. *Пусть дети рисуют*. №11
Смирнова Наталья. *Русский Калиостро*. №4 (об И.Тревогине)
Смирнова Наталья. *Секретный агент в юбке*. №5 (о д'Эоне)
Смирнова Наталья. *Коллекционер анатомии*. №6 (о Ф.Рюйше)
Смирнова Наталья. *Кодекс чести благородного фальсификатора*. №10
Соловьева Ирина. *Детская скакалка — супертренажер*. №2
Соловьева Ирина. *Пора в школу!* №8
Сон длиною в 20 лет. №1
Сотникова Елена. *Средство от старости*. №3 (цитамины)
Спендиаров Рубен. *Орехи спасают от инфаркта*. №10
Спендиаров Рубен. *Новогодний подарок*. №12
Сумароков Дмитрий. *Как склеить кости*. №6 (переломы)
Сумароков Дмитрий. *Атеросклероз надо знать в лицо*. №12
Супруненко Юрий. *Шесть правил здоровья*. №1 (система Ниши)
Супруненко Юрий. *Тибетский массаж*. №2
Супруненко Юрий. *Пленники райских куш*. №7

Федеральная справочная дает ответ. №3

Федеральная справочная. №7, 8, 10

Хомицкий Николай. *Юное сердце*. №9 (вегето-сосудистая дистония)

Челноков Виктор. *Стоячая работа*. №7 (плоскостопие, варикоз)

Шабельникова Вера. *Рак излечим*. №5

Шабельникова Вера. *Движение + диета + глина*. №5 (целитель Григорьев)

Шабельникова Вера. *«Нашего ребенка считали безнадежным»*. №7
(синдром Дауна)

Шабельникова Вера. *Театр Простодушных*. №8 (синдром Дауна)
Шапиро-Тулин Борис. *Предчувствие вечности*. №11 (сновидения)
Шаскольская Наталия, Шаскольский Владимир. *Чудо прорастания*. №1
(проростки)
Шеврыгин Борис. *Синьор Помидор против рака и диабета*. №9
Шишова Татьяна. *Один дома*. №5 (дети)
Шишова Татьяна. *Своевольный ребенок*. №9
Шишова Татьяна. *Тише едешь — дальше будешь*. №12 (дети)

Щадилов Евгений. *Вегетарианство: за и против*. №4
Щадилов Евгений. *Вегетарианство: польза или вред?* №5

Энциклопедия «БЗ!» №1 (аденома предстательной железы)
№2 (ангина, артрит)
№3 (бессонница, бронхит)
№4 (варикозное расширение вен)
№5 (гастрит, геморрой)
№6 (гипертония, гипотония)
№7 (дерматозы, диабет)
№8 (желчнокаменная болезнь, холецистит)
№9 (запор)
№10 (инсульт, инфаркт)
№11 (климакс)
№12 (мигрень)

Юнина Алла. *Природные часы*. №1 (лунный календарь)
Юнина Алла. *Природные ритмы*. №2-5,7,9,12 (лунный календарь)

Яковлева Татьяна. *Гриб, который живет в банке*. №8 (чайный гриб)
Якубов Дмитрий, Лапа Людмила. *Весенние неприятности*. №5 (аллергия)
Яраев Сергей. *Картинки с выставки*. №3 (товары для здоровья)
Яраева Валентина. *Доктор Ефимов и его пациенты*. №1 (позвоночник)
Яраева Валентина. *Доктор Ефимов лечит сколиоз*. №3 (позвоночник)
Яраева Валентина. *Защитник кожи — «Пропеллер»*. №4 (лечебная косметика)
Яраева Валентина. *Доктор Ефимов уточняет диагноз*. №9 (эпилепсия)
Яраева Валентина. *Спина — не струна*. №12 (родовые травмы)

Коэффициент эрудиции

ОТВЕТЫ

- | | |
|------------------------------------|------------------------|
| 1. Красная площадь | 4. Лубянская площадь |
| 2. Сухарева башня | 5. Красные ворота |
| 3. Московский Совет
на Тверской | 6. Страстной монастырь |



«НАРОДНОЕ РАДИО» СВ 612 кгц

с 7 до 19 часов

для всех и для каждого

Дважды в месяц

журнал «Будь здоров!» —

гость студии «Народного радио».

Слушайте передачи о здоровье на этих волнах



РАДИО «ГОВОРIT МОСКВА»

3-я кнопка проводной сети

Каждый день в 12.05 в эфире —
передача «Живите на здоровье».

Она знакомит слушателей
с лучшими медицинскими центрами Москвы;
с имеющими безупречную репутацию
отечественными производителями товаров и услуг;
рассказывает о всевозможных способах восстановления
и поддержания здоровья.

В последние среду и четверг каждого месяца в 9.10 утра
в гостях у радиоведущих обозреватели журнала «Будь здоров!»

Телефон радио «Говорит Москва»: 729-33-54

Телефон рекламной службы: 729-33-55

**Журналы поступают в продажу
в московские киоски и магазины:**

- ✓ "Путь к себе", Ленинградский пр-т, 10а
- ✓ "Логос-М", ☎ (095) 974-21-31
- ✓ ЗАО "АРИА-АиФ", ☎ (095) 207-06-32
- ✓ ДМ-Пресс, ☎ (095) 933-30-62
- ✓ "Мир экологии", ул. Дербеневская, 11а

В магазинах

- ✓ "Медицинская книга", Комсомольский пр-т, 25,
☎ (095) 245-39-27
- ✓ "Помоги себе сам", Волгоградский пр-т, 46/15,
☎ (095) 179-10-20

можно приобрести не только текущие выпуски,
но и журналы за прошлые годы
и книги издательства "Будь здоров!"

В редакции есть выпуски

журнала "Будь здоров!" за 1997-2004 гг.:

№12 за 1997 г.; №5-9 за 1998 г.; №4-8, 10-12 за 1999 г.;

№1, 4-10 за 2000 г.; №1-12 за 2001 г.; №1-12 за 2002 г.;

№1-12 за 2003 г.; №1-12 за 2004 г.

и "60 лет — не возраст" №1-4, 6 за 2001 г., №1-4 за 2002 г.,

№1-4 за 2003 г., №1-6 за 2004 г.

а также книги:

Н.Амосов **"ПРЕОДОЛЕНИЕ СТАРОСТИ"**

С.Шенкман **"МЫ — МУЖЧИНЫ", "ГОСПОДИН Р. И Я"**

Т.Абрамова **"КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ"**

Украинские читатели

могут заказывать журналы по адресу:

✉ 61023 Харьков. До востребования.

Вычисенко Виталию Петровичу

☎ (10380) 57-7000-959

Федеральная служба почтовой связи РФ

АБОНЕМЕНТ

на

журнал (индекс издания)

(наименование издания)

количество комплектов

на 2005 год по месяцам

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

пв

место

ли-тер

на журнал

(индекс издания)

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА

(наименование издания)

Стои-мость

подписки

_____ руб _____ коп

пере-адресовки

_____ руб _____ коп

Количество комплек-тов

на 2005 год по месяцам

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

Куда

(почтовый индекс)

(адрес)

Кому

(фамилия, инициалы)

В следующем номере:

ОПАСНЫ ЛИ ПАПИЛЛОМЫ?
КАТАРАКТА ОТСТУПАЕТ
ЖИЗНЬ ШУНТИРОВАННОГО
СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ
ИДЕАЛЬНАЯ СПАЛЬНЯ

Подписано к печати 18.11.04. Свидетельство ПИ №77-3853 от 30.06.00. Формат 60х90/16
Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 6181.

Отпечатано с готовых диапозитивов издательства.
ОАО "Тверской полиграфический комбинат"
170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15
Интернет/Home Page - www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) - sales@tverpk.ru



*С ГОБЫМ
ТОДОМ!*

Индекс 73035

№12/2004

ISSN 1662-4227



9 1771682 422008

ДЕКАБРЬ СТРЕЛЕЦ

23.11 - 21.12

ЛУННЫЙ КАЛЕНДАРЬ

Луна
в Знаках



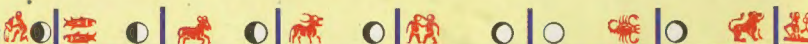
Дни
месяца

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Лунные
дни

19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	0	1	2	3	4
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	---	---	---	---

Луна
в Знаках



Дни
месяца

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Лунные
дни

4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----